الطاقة الروحية
وأسرار النفس البشرية



الطاقـة الروحية
وأسرار النفس البشرية



إعداد

خبراء المجموعة العربية للتدريب والنشر

الناشر

وعة العربية للتدريب والنشر



2013



فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية - دار الكتب المصرية

الطاقة الروحية وأسرار النفس البشرية. إعداد: خبراء المجموعة العربية للتدريب والنشر. إشراف علمي: محمود عبدالفتاح رضوان – ط1 - القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

96 ص: 21x29 سم.

الترقيم الدولي: 978-977-6298-95-8

1- الروح...فلسفة

2- النفس...فلسفة

أ- خبراء المجموعة العربية للتدريب والنشر (معد)

ب-رضوان، محمود عبد الفتاح (مشرف)

ديوي:128,1 رقم الإيداع: 2013/1512

إعداد المادة العلمية: منال أحمد البارودي

الطبعة الأولى

2013



الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر

8 أ شارع أحمد فخري - مدينة نصر - القاهرة - مصر

تليفاكس: 22759945 - 22739110 (00202)

الموقع الإلكتروني: www.arabgroup.net.eg

E-mail: info@arabgroup.net.eg

elarabgroup@yahoo.com

المحتويات



Arab
group

مقدمة الناشر:-

نحن نعنى في المجموعة العربية للتدريب والنشر على نحو خاص بتناول كافة القضايا والمتغيرات المتلاحقة ومتطلبات الإصلاح الإداري والاقتصادي وكل ما يهم المنظمات والتعرف أيضا على التجارب العالمية الناجحة للوصول إلى الهدف المشترك مع عملائنا في رفع وتطوير الكفاءات البشرية مرتكزين بذلك على قاعدة بيانات من الخبراء والمتخصصين والاستشاريين المؤهلين لتنفيذ وإدارة كافة البرامج علميا وعمليا بما يتواكب مع طبيعة عمل المنظمات، كما يتضمن نشاط المجموعة العربية للتدريب والنشر القيام بجميع أنواع الاستشارات في كافة التخصصات وقد ظهرت الحاجة إلى تفعيل نشاط البرامج التدريبية في المجموعة العربية للتدريب والنشر لتخاطب احتياجات محددة للشركات والجهات المختلفة من خلال القيام بدراسة وتحديد الاحتياجات التدريبية للشركات وتصميم برامج خاصة تفي بهذه الاحتياجات وذلك لرفع معدلات أداء العاملين وتنمية مهاراتهم المختلفة.

برامجنا التدريبية:

تغطى كافة التخصصات التي تحتاجها القطاعات المختلفة ونذكر من هذه البرامج على سبيل المثال:

- المهارات الإدارية والإشرافية وإدارة الأعمال للمستويات الإدارية المختلفة.
- المهارات السلوكية والقيادية.
- المحاسبة بجميع فروعها وتخصصاتها.
- التمويل والإدارة المالية والاستثمار.

أسلوبنا في التدريب:

لا نعتمد في التدريب على الأسلوب التقليدي الذي يعتمد بدوره على التلقين وإعطاء المحاضرات، ولكن نرى أن التدريب بمفهومه الحديث يجب أن يعتمد على الحوار والنقاش وتبادل الخبرات.. ومساعدة المتدرب على طرح المشكلات التي قد تواجهه في عمله ووضع تصوراته للحلول بما يؤدى إلى تحقيق الاستفادة المرجوة من حضور البرنامج. ونعتمد في التدريب على العديد من الأساليب مثل:

- دراسة ومناقشة الحالات العملية.
- الاستقصاءات وتبادل الآراء والمقترحات.
- الأفلام التدريبية
- تمثيل الأدوار.

كذلك لدينا مجموعة متميزة من قاعات التدريب التي تم إعدادها بأحدث الوسائل السمعية والبصرية بما يؤدى إلى تقديم خدمة تدريبية على أعلى مستوى من الجودة.

أنواع البرامج التي نقدمها:

هناك نوعان من البرامج

برامج مركزية:-

وهى البرامج المدرجة في الخطة السنوية بتواريخ وأماكن محددة والتي نقوم بإرسالها في بداية كل عام للمؤسسات والهيئات والجهات في أنحاء العالم العربي، وبعد ذلك نتلقى الترشيحات من الجهات المختلفة على تلك البرامج.

برامج تعاقدية:-

نظرا لصعوبة احتواء خطة البرامج السنوية على جميع البرامج في المجالات والقطاعات والأنشطة المختلفة وكذلك مواعيد وأماكن البرامج المدرجة بالخطة قد تكون غير ملائمة لبعض الجهات أو المؤسسات أو قد تطلب جهة ما تنفيذ برنامج تفصيلي متخصص يتماشى مع طبيعة عمل تلك الجهة بالتحديد لذلك يتم تنفيذ برامج تعاقديه يتم تصميمها لتلبية احتياجات الجهة الطالبة بشكل خاص في المكان والزمان المناسب لها.

مدة برامج التدريب:

تم تصميم وإعداد وتنفيذ برامج تدريبيه قصيرة للمؤسسات والهيئات تتراوح مدتها من أسبوع تدريبي (خمسة أيام عمل) إلى أربعة أسابيع.. وهناك برامج تأهيلية وهى ما يطلق عليها (دبلومات) وتتراوح مدتها من ثمانية أسابيع إلى أربعة وعشرين أسبوعا تدريبيا وحسب ظروف الجهة الطالبة.


Arab
group

الوحدة الأولى

الطاقة الروحية وأهميتها في حياة الإنسان

ماهية الطاقة الروحية:-

الطاقة الروحية هي نور من السماء يخص بها المولى عز وجل بعض عباده المخلصين، هذا النور أو الطاقة كما يقول عنها العلم تصل هؤلاء للخلاص من الجسد الفاني لترتفع الروح إلى الأعالي عن طريق حالات المكاشفة والاتصال التي عرفها المتصوفون والعاشقون للواحد الأحد.

والطاقة الروحية هي ليست القوة والصحة وسلامة العقل والجسد بل تتعدى الجانب الفسيولوجى والكهرومغناطيسي...فالأمراض والأوجاع تتلاشى تماما من الجسد ويتم تذليل الهموم والمشاكل والأحزان ولا يهتم صاحبها بالطعام والشراب حتى لو لم يأكل فهي تديم حياته حتى يكتب له اللـه عز وجل الموت..كما يكون من يمتلكها ذا تركيز عال حاضر الذهن ومتقداً نشطاً حيوياً سريع الحركة حتى وإن كان في السبعين من عمره..إضافة إلى أن الوجه والجسد يكتسي بحيوية وجمال خاص وتتوقف خلايا جسده عن الكبر.

لقد ظل بعض العلماء حائرين..من أين للإنسان مثل هذه الطاقة وكيف يمكن إنتاجها والاستفادة منها في أعمال كبرى قد تنفع البشرية أو حتى تضرها وقد عملوا في السنوات الأخيرة على استنساخ الجسد ليتعرفوا على إمكانية

الروح وطاقتها وكيف تتعامل مع الجسم وكيفية استخلاصها للاستفادة منها، كما حاولوا التعرف على تواجدها...هل هي في العقل أم الجسد أم القلب أم في الدماغ أم هي فقط النسخة غير المرئية للإنسان تخرج منه عند الموت، وفي كل مرة يخفق العلماء في أفكارهم وتجاربهم رغم توافر مستلزمات البحث والتقنيات ووجود المختبرات وتبرع بعض الناس للتجارب وما زال العلم في دوامة البحث عن مخرج للفهم والدراسة والبحث، ولكن من يقرأ ويبحث ويتمعن في القراءة عن الأولياء الصالحين والمؤمنين سيتعرف على هذه الطاقة.. فهي متجلية في أرواحهم وسلوكهم وأفكارهم وعشقهم لـلـه سبحانه وتعالى.

ولقد اختلفت تسمية هذه الطاقة من ثقافة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر، كلُ حسب فهمه لها ولقدراتها الإعجازية، فمثلاً في الهند يطلق عليها اسم (برانا)، أما في الصين فتسمى (تشي)، وفي اليابان (كي).

من أهم صفات الطاقة الروحية أنها طاقة لا يمكن تدميرها، وأنها قابلة للتحول أو التغير، وهي عبارة عن ذبذبة أو اهتزاز، ولا يوجد لها خاصية، فهي دون شكل، ودون وزن، ودون زمن، ودون أبعاد، إضافة إلى أنها لا نهائية أو لا محدودة لأنها من مصدر ذو قوى لا محدودة وهو الـلـه سبحانه وتعالى.

ويذكر أن الدكتور جون وايت والدكتور ستانلي كريبر قد تحدثوا أيضاً عن مميزات الطاقة الروحية فقالوا:-

- إن مجال الطاقة مخترق ومتغلغل في كل مكان سواء الأجسام المتحركة أو غير المتحركة.
- الطاقة تربط وتوصل كل الأجسام بعضها ببعض.
- الطاقة تنساب وتتدفق من جسم لآخر.
- كثافتها تختلف باختلاف المسافة من مصدرها.
- تتبع قانون الرنين أو الطنين المتجانس. مثال ذلك: عندما تضرب شوكة تبدأ بالاهتزاز بنفس التردد ونفس الصوت أو الرنين.

<u>أهمية الطاقة الروحية في حياتنا ؟</u>

الطاقة الروحية أساسية في حياتنا، فهي تحيطنا من الخارج وتتغلغل في أجسامنا من الداخل، وحتى ندعم ونقوى أجسامنا التي تعتمد على الضوء أو النور نحتاج لإدخال كل من الطاقة الكونية الأثيرية وطاقة الأرض وهاتان الطاقتان يتم امتصاصهما بأجسامنا من خلال مراكز أو عجلات الطاقة في الجسم، ومن ثم توزع هذه الطاقة لأجسام هالة الإنسان وكل خلية من خلايا الجسم.

ما المقصود بالهالة عند الإنسان:-

هالة الإنسان هي عبارة عن أجسام من الضوء تحيط به ويمكن أن نطلق عليها اسم مجال طاقة الإنسان، وهذه الهالة عبارة عن طاقة في تغير مستمر ومتواصل في الحركة وهي دائمة النمو والتطور، ومن الممكن أن توصف طاقتها بأنها في حالة سيولة أو غير ثابتة.

أوضح د/ ريتشارد جيربر الدليل الذي يبين مجال الطاقة حول الأجسام عن طريق بحث أخصائي تشريح الأعصاب هارولد بر في الأربعينات، كان هارولد يدرس شكل مجالات الطاقة التي تحيط بالحيوانات والنباتات الحية، وكانت بعض تجاربه على المجال الكهرومغناطيسي الذي يحيط بالحيوان، وبالفعل فقد أوضحت تجربته أن للحيوان طاقة تحيط به وأن هذا المجال يحتوي على محور كهربائي متصل بالدماغ أو المخ والحبل الشوكي، هناك أيضا دليل آخر يبين وجود مجال طاقة حول الكائنات الحية وهو من تجربة الباحث الروسي سيميون كيرليان الذي اكتشف كاميرا كيرليان التي تقوم بتصوير الصور ذات الطابع الكهربائي، وهي عبارة عن تقنية تصوير الأجسام الحية في حالة من التردد العالي والجهد الكهربائي العالي.

علماً بأن كيرليان بدأ أبحاثه سنة 1939 أي تقريبا بنفس السنوات التي بدأ فيها هارولد بقياس المجال الكهرومغناطيسي حول الأجسام الحية، أوجد كلاً

من الباحثين كيرليان وهارولد طرقاً أو تقنيات لقياس تغيرات مجال طاقة الكائنات الحية، واحدة من الظواهر التي بينتها صور كيرليان هي تصوير ورقة شجر بكاميرا كيرليان بعد قطع جزء من الورقة، وتبين بالصورة أن الورقة كاملة حتى بعد قطع الجزء، وتضيف "باربرا آن برينان" مؤلفة كتاب " hands of light " أنها قامت برؤية هالة ورقة النبات وكان لونها أزرق فاتح، وعندما قامت بقطع جزء من الورقة تغيرت هالة الورقة كلها إلى اللون العنابي أو الأحمر الدموي، وأضافت أيضاً أن اللون الأزرق بدأ يظهر من جديد خلال دقيقتين مبيناً مكان الجزء المقطوع وكأنه لم يقطع، لكن ليس بدرجة وضوح كاميرا كيرليان.

مما سبق يتضح لنا أن الطاقة التي حول الكائنات الحية (الهالة) حقيقة، أشارت إليها الحضارات السابقة قبل أن تكتشف بالعلم والتكنولوجيا الحديثة.

قانون الجذب الكوني:-

كيفية استخدامنا وتوجيهنا لطاقتنا الشخصية له أثر كبير جداً على الشكل الذي تتخذه حياتنا ونوع التجارب التي نخوضها، قانون الجذب قانون كوني أساسي وذو أهمية وينص على **أن كل شيء يظهر في حياتنا أو يبتعد عنها يحدث نتيجة لاهتزاز أو تذبذب لطاقتنا الشخصية، على سبيل المثال:-**

- إذا كنت تشعر بشعور سلبي جداً وتشعر بالكآبة لفترة معينة، فإنك سوف تجذب طاقة سلبية شبيهة لهذا الشعور في حياتك وذلك لأنك عندما تفكر بأي تفكير فإنك سوف تجذبه إليك وتؤكده في حياتك، وعندما تنجذب الطاقة السلبية لحياتك فمن الممكن أن تشعر بأنك منهك القوى أو كسول، كما أنها قد تسبب لك العديد من المشاكل التي تثقل كاهلك فيما بعد. والعكس صحيح، فعندما تشعر بشعور إيجابي.. سعادة فرح سرور، أو تكون سعيداً جداً في داخل نفسك، فسوف تندهش للأشياء الرائعة التي سوف تحدث لك حيث أن نفس هذه الطاقة الإيجابية سوف ترجع لك لتسهل طريقك وتجعل أوضاعك الحالية تسير بسهولة ومرونة (تفاءلوا بالخير تجدوه).

- من الممكن أن يشعر الناس بطبيعة طاقتك أو ذبذبتها سواء سلبية أو إيجابية وسوف يكون لهم رد فعل تجاهك، فإذا كانت طاقتك إيجابية سوف يشعر الناس بالراحة نحوك، لأن طاقتك تجعلهم يشعرون بشعور جيد، أما إذا كانت طاقتك سلبية فمن البديهي أن تجد الناس يتحاشونك ويشعرون بعدم الراحة لرفقتك.

- إن إحساس الإنسان بالطاقة يعتمد على سلوك الشخص نفسه فهناك أشخاص يجدون أن باستطاعتهم الإحساس بالطاقة والعمل معها بسهولة في حين يجد آخرون أنهم يحتاجون إلى جهد أكثر ووقت أطول حتى يتفاعلوا ويشعروا بأثرها. فالناس مواهب وقدرات مختلفة، فهناك أشخاص يكونون حساسين للطاقة، حيث أنهم يشعرون بها، و قد يتمكنون من رؤية الهالة فورا.

كيفية استخدام الطاقة:-

كُل منا له القدرة على استخدام الطاقة الأرضية والكونية، لكن تصرفاتنا تحد من استخدامنا أو عدم استخدامنا لهذه القدرة، فمنذ آلاف السنين استخدم الروحانيون الطاقة لتطوير أنفسهم وشفاء ومساعدة الآخرين، فالناس يشعرون بالطاقة أو بأثر الطاقة يومياً حتى لو أنهم لا يعلمون عنها بالخصوص، فمثلا..إذا كنت تشعر بشيء من التوتر، جرب أن تدخل غرفة حدث فيها جدل أو نقاش حاد، وانظر ماذا تشعر أو تحس، سوف تشعر بطاقتهم في الهواء، وإذا كنت تشعر بالحزن فجرب أن تدخل غرفة بها أشخاص سعداء ولاحظ التأثير عليك فطاقتهم سوف ترفع من طاقتك، وإذا كنت منجذب لشخص ما دون سبب واضح فهذا معناه أنك منجذب لطاقته لأن الطاقات المتشابهة تتجاذب، كل شيء نلمسه أو كل مكان ندخله نترك فيه طاقة وراءنا، فمن الشائع أن نشعر بحالة شخص ما أو نشعر بشعوره في مكان ما، لأن طاقة هذا الشخص خلقت أو أنتجت جواً وشعوراً معيناً.

هل قمت مرة بزيارة صديق في مستشفى وشعرت بأن طاقتك قد استنفذت أو قلت وشعرت بعدها بالتعب أو أنك منهك القوى!؟

هذه حقيقة وليس مجرد شعور، فطاقة المريض بصفة عامة تكون طاقة منخفضة وبالتالي فإنها سوف تسحب من طاقتك بشكل غير متعمد لرفع طاقتها

ولذلك فإن الكثير من الناس يكرهون زيارة المرضى في المستشفيات لأنهم يشعرون بالتعب والانقباض دون أن يدركوا أن سبب ذلك هو أن المرضى عموماً يسحبون منهم الطاقة لينتعشوا بها، وذلك هو سر سعادتهم بكل زائر يأتي إليهم.

ولعل أفضل مكان للتزود بالطاقة الإيجابية هو المساجد وأماكن العبادة بوجه عام، لأن معظم المتواجدين هناك من ذوي الطاقات الإيجابية، وإن كانت طاقتك منخفضة فإنها ستتزود بما ينقصها من المجموع الطاقوي العام للمتواجدين هناك بحيث لا يشعر أياً منهم بخسارة جزء من طاقته، لذلك يلاحظ كل منا أن صلاته في المسجد تعيد إليه نشاطه وتفاؤله في الحياة.

توازن الطاقة:-

يقال أن طاقة الشخص متوازنة عندما تكون كل أجسام الهالة في انسجام وتناغم تام، فحالة أجسام الهالة الأربعة لها تأثير مباشر على صحة أجسامنا حيث أن أي خلل في توازن جسم من أجسام هالتنا لأي مدة من الزمن يعقبه تأثير على جسمنا ويكون له رد فعل كظهور أعراض مرضية، فالطاقة تحيط بنا وتتغلغل في أجسامنا، وتعكس عواطفنا ومشاعرنا وهذا ما تظهره هالتنا كما أنها تبين حالتنا الصحية.

تخزين الطاقة:-

كل منا يمارس عملية تخزين الطاقة دون أن يدري أنه يفعل ذلك، فأي إرادة قوية في العقل البشري تشكل نوعاً من الطاقة، وإذا ما تركزت إرادة موحدة لمجموعة من البشر حول فكرة ما لشكلت طاقة هائلة تتناسب مع قوة إرادة مجموع هؤلاء الأشخاص وعليه يمكننا القول أنه كلما ازداد عدد المؤمنين بفكرة ما، كلما ازدادت إمكانية تحقيقها، حتى ولو كانت فكرة خاطئة، أو تتعارض مع المنهج العلمي ومثال ذلك..المزارات وأضرحة الأولياء والأماكن التي تحدث فيها حالات إعجازية من أي نوع كانت، فعندما تؤمن مجموعة من الناس بفضل مكان معين وقدرته التأثيرية، فهي بذلك توجه طاقتها إلى ذلك المكان وتشحنه بها، وكلما زاد عدد الزائرين لذلك المكان وأحسوا بتأثير الطاقة وإن كان بشكل لا شعوري، فإنهم بمجرد إعجابهم وكيل الثناء والمديح على المكان يزيدون بشحن قوة تلك الطاقة، وعليه فعندما يحضر للمكان مريض سلبي الطاقة فإنه يمتص من طاقة المكان المخزنة ما يجعله يشعر بالانتعاش الفوري.

وعلى العكس فالأماكن التي تعرف بأنها غير جيدة وغير مألوفة، فغالباً ما تكون مشحونة بالكثير من الطاقات السلبية والتي تتزايد مع كل من يذهب إليها مضطراً، ونأخذ مثالاً على ذلك صخرة الروشة الشهيرة في بيروت، فقد

اشتهرت هذه الصخرة قديما بأنها مكان مناسب للانتحار، وهذا يعني أن أي إنسان يمر من أمامها سيذكر في ذهنه على الأقل هذه المعلومة دون أن يدري أن مجرد تفكيره بذلك يعني قيامه بشحن تلك الصخرة بالمزيد من القدرة التشاؤمية السلبية، وعندما يمر من أمامها أحد ضعاف النفوس يشعر بانجذاب طاقوي سلبي نحوها، وشيئاً فشيئاً تنشأ لديه الرغبة في الانتحار من خلال تلك الصخرة بالذات.

أسباب ارتفاع الطاقة الروحية لدى الفرد :-

- التفكير الإيجابي.
- الحياة المستقيمة.
- الغذاء الصحي.
- التأمل الروحاني.
- الاسترخاء.
- الحب.

أما أسباب انخفاضها فهي:-

- قلة النوم.
- الأفكار السلبية.
- الشيطان.

- الأخلاق الفاسدة

- التدخين والعادات السلبية.

كيف تنتقل الطاقة من شخص لآخر :-

- بالتركيز .

- بالنفخ .

- باللمس .

- بالدعاء .

- بالنظر للشخص .

- بالتخيل .

- بالإيحاء .

أسرار التأمل الروحاني:-

التأمل الروحاني المعروف بالمصطلح الأجنبي– Meditation– هو حالة عقلية يصلها الإنسان من خلال تمارين روحانية فكرية يقوم بها وبواسطتها يتمكن من تحرير ذاته ونفسه من المخاوف والتوترات والاضطرابات والأفكار السلبية والعادات السيئة ويتخلص من العديد من الحالات المرضية الجسدية والنفسية.

من خلال التأمل الروحاني يصل الإنسان إلى حالة استرخاء الجسد والنفس والعقل وبإمكانه مراقبة وتأمل أفكاره وعقله العادي ومشاعره والسيطرة عليها، وفي هذه الحالة يرى الإنسان الواقع والوجود بشكل طبيعي وكما هو بدون تزييف الناتج دائما عن الأنانية والأطماع والحواس، إذ يرى الأمور بالبصيرة وليس بالبصر ويترفع عن أنانيته التي تشغل عقله العادي في الحياة اليومية.

التأمل الروحاني موجود منذ القدم في الحضارات المختلفة وانتشر كثيرا في العالم الغربي مع الانفتاح الحضاري في السنين الأخيرة واليوم أصبح حاجة هامة عند الإنسان لمجابهة مشاكل وتحديات الحياة العصرية والمحافظة على توازنه وصحته الجسدية والنفسية والروحية.

من خلال الأبحاث العلمية والطبية التي أجريت في هذا المجال تبيّن أن نسبة استهلاك الأوكسجين عند المتأملين انخفضت بـ 17% وكذلك انخفض عدد دقات القلب وارتفعت نسبة موجات الدماغ من نوع تيتا كما في حالة ما قبل النوم.

وتبيّن أيضا بأن الممارسين للتأمل الروحاني يعيشون في حالة الهدوء النفسي والسلام الداخلي مع أنفسهم والاطمئنان الدائم أكثر بكثير من الناس العاديين، وأن مزاجهم عادة يكون هادئ ومتسامح ولطيف ولديهم قناعة واعتدال في أمور حياتهم، وأكّدت الأبحاث بأن هناك مجموعة من الفوائد التي

قد يحصل عليها الإنسان الممارس للتأمل الروحي خاصة الفوائد الفكرية والعقلية حيث تقوى القدرات العقلية المختلفة من تفكير وتركيز وتحليل وحفظ، كما أكدت هذه الأبحاث بأن التذكّر يساعد على سرعة الشفاء من الأمراض وزيادة قوة المناعة عند الممارسين بنسبة أعلى من غيرهم.

لا يتمكن الإنسان من الغوص في أعماق ذاته وإدراك ماهيته ومعرفة نفسه بدون ممارسة تمارين التأمل.

التأمل الروحاني هو الطريقة المثلى لتحرير النفس البشرية من قيودها، وهو سلم روحاني خفي حيث يمتد من الأرض إلى السماء، ومن الأسفل إلى الأعلى، ومن المتغير إلى الثابت، ومن الظلام إلى النور، ومن الجهل إلى المعرفة ، ومن الألم إلى السعادة، ومن الخطأ إلى الحقيقة.

إن طرق وتمارين التأمل قديمة الزمن حيث تطورت في حضارات قديمة وعديدة في العالم وانتشرت مع الزمن بين البلدان والشعوب، ويمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:-

1- المجموعة الأولى:-

تؤدي تمارين التركيز والاسترخاء إلى تهدئة العقل وسكونه ولهذه الحالة تأثير إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية حتى بعد نهاية التمرين بوقت طويل.

2- المجموعة الثانية:-

تشمل تمارين التأمل العميق والتطور التي تؤدي إلى تقوية وإيقاظ طبقات العقل الباطن ومن ثم تقود إلى التغيير العميق في أنماط وصفات وعادات شخصية الإنسان الممارس لهذه التمارين، وكذلك تمكن الإنسان من النظر إلى الأمور بالبصيرة وليس بالبصر وبشكل شمولي وعميق وموضوعي بعيدا عن السطحية والأنانية والأطماع والحواس.

3- المجموعة الثالثة:-

تشمل تمارين الإيقاظ والسيطرة على القوى ومراكز الطاقة والحياة عند الإنسان، هدفها ليس فقط صحة دائمة خلال حياة الإنسان بل تغيير جذري لأنماط حياتية - عادات ومناهج - في شخصيته وتحرير ذاته ونفسه من الشرور والأطماع وكل ما يعيق تطوره للوصول إلى جوهر العقل والعقل الأرفع والاستنارة خلال مسيرته الروحانية في الوجود وتقلباته في الأدوار والأعمار، وهذا يقود في نهاية الأمر إلى الحكمة والروحانية والتحرر الروحاني لماهية الإنسان من المادة والجسد والانعتاق من عجلة الحياة والموت حيث يمكث الإنسان في وجود مرتفع روحاني وليس مادي،(الوجود المادي الأرضي ثلاثي الأبعاد - طول - عرض - ارتفاع - وهذا أحد درجات الوجود السفلي - هنالك عوالم ذات أبعاد أربعة أو خمسة أو أكثر من الصعب إدراكها).

التأمل الروحاني يتطلب بعض الشروط...فما هي؟

1- اجلس في غرفة هادئة تماما ونظيفة ومريحة كذلك يمكن التمرين في الطبيعة أو بجانب البحر، عليك أن تنفرد بنفسك بدون إزعاج من أي مصدر كان " شخص- تليفون – تلفزيون – راديو – وغير ذلك".

2- من المفضل أن تكون ملابسك مريحة بدون أي ضغط على الجسم في المناخ البارد ضع عليك غطاء لكي لا تبرد.

3- لا تتمرن بعد الأكل مباشرة، انتظر ساعة أو أكثر.

4- يمكنك التمرين في أي وقت مريح لك خلال النهار أو الليل، لكن أفضل الساعات للتمرين بين الساعة 4 – 6 صباحا عند شروق الشمس وساعات المغيب.

5- عند الجلوس اتجه نحو الشمال أو الشرق لاستغلال الطاقة المغناطيسية الإيجابية.

6- وضع الجلوس.. من الأفضل أن تتربّع في جلستك ولكن إذا كان ذلك صعبا عليك فيمكن الجلوس على كرسي أو مقعد مريح بحيث يكون العمود الفقري منتصبا بقدر الإمكان- أن وضع الجلوس يجب أن يكون مريحا بدون توترات في الجسم أو ضغط، في حالات خاصة يمكن التمرين في

وضع النوم على الظهر والاسترخاء ولكنك تبقى في حالة اليقظة- ضع يديك باسترخاء على ركبتيك أو واحدة فوق الأخرى في أسفل البطن.

7- مدة التمرين ما بين ربع ساعة وحتى ساعة.

8- من المهم الممارسة اليومية والمثابرة على ذلك حتى تحصل على الفوائد والنتائج.

9- بإمكانك القيام بالتمرين وأنت مغمض العينين أو فاتح العينين معظم طرق التأمل تفضل التمرين بعينين مغلقتين.

10- بداية التمرين: ركّز الوعي على عملية التنفس- الشهيق والزفير- تأمل بعقلك الهواء الذي تتنفسه، تنفس تنفسا عميقا عدة مرّات وبعدها تنفس بشكل طبيعي عملية التنفس هي سر الحياة وهي علاقة الجسد مع العقل وتنقطع حياة الإنسان بدونها – وهي حلقة الوصل بين الإنسان والطاقة الكونية والإلهية.

مع كل زفير اخرج التوترات والأوجاع من داخلك – تنفس الصعداء بشكل عميق حتى تصل إلى استرخاء جسدي ونفسي.

تأمل كل ما يجول ويدور بعقلك بدون توقف أو تمسّك أو ارتباط بفكرة أو موضوع أو أي شيء واجعل كل شيء يجري أمامك ثم راقب جريان الأمور، فالمكوث في هذه الحالة هو جوهر التمرين.

إذا شغلك موضوع ما، عندها ركّز الوعي والفكر على التنفس مرة ثانية حتى تتحرر مما يشغلك، وهكذا حتى تنقطع عن العالم الخارجي وتنفرد مع نفسك وتعيش مع عالمك الداخلي، حتى تصل إلى السيطرة على جسدك وعقلك ونفسك بعد سنوات من التمرين والممارسة والمثابرة.

إن التأمل الروحاني ليس الهروب من العالم والحياة، بل بالعكس لأن بواسطة التأمل يعيش الإنسان حياة أفضل وأسعد، حيث نسبة التوترات والعنف والمرض تكون منخفضة جدا ونادرة الوجود وهذه أهداف يصبو إليها معظم البشر في كل البلاد والأماكن والأزمان.

من أقوال الحكماء في التأمل الروحاني:-

- الإنسان الذي لا يمارس التأمل يكون بمثابة الأعمى الذي يعيش في عالم الألوان والأشكال.

- التأمل هو لغة الصمت، ولغة الصمت هي اللغة الروحانية، للصمت والتأمل قوة وطاقة أقوى بكثير من الكلام.

- التأمل يحرر الإنسان من الخوف والقلق والغضب والتوتر والعنف.

- أصبح التأمل الروحاني في متناول اليد في العصر الحاضر ويلائم كل الناس وليس مختصرا فقط على الحكماء والصالحين كما كان في السابق.

تمـــرين

تعلـــم فـــن الاسترخــاء

إليك الآن إحدى الطرق المتبعة في علم اليوغا والمعينة بإذن الله على اكتساب درجة عالية مـن الاسترخاء الفكري والجسدي معاً، وتطبق هذه الطرق بالخطوات التالية:-

أولاً:- استلق على ظهرك ويديك إلى جانبك و بـدون وسادة حتى يكون جميع الجسد على استقامة واحـدة.

ثانياً :- قم بالتنفس الآتي: خذ شهيق عميق، ثـم احتفظ بهذا الشهيق للحد الذي تستطيع، ثم قم بطرد الزفير ببطء، انتظر قليلا ، قبل الشهيق الآخر، يكرر خمس مرات .

ثالثاً :- نقوم بشد وانبساط عضلات الجسد كل عضلة على حدة، بنسبة (شد: انبساط) تساوي نسبة(1: 2) أي إذا استغرقت عملية الشد ثلاث ثواني فيجب أن تكون فترة الانبساط ست ثواني، بتكرار ثلاث مرات، نبدأ التمرين من أعلى إلى الأسفل كالآتي :- (الوجه، العنق، الأكتاف، الذراعين أعلى الظهر، وسط الظهر، أسفل الظهر، الحوض، الفخذين الساقين، القدمين).

رابعاً:- نقوم بتكرار تمرين التنفس خمس مرات كما ورد في (ثانياً) .

خامساً:- نقوم بالضغط بعضلات الجسد باتجاه الأرض ثم نأخذ فترة راحة ضعفي فترة الشد، نسبة (الضغط :الراحة) تساوي (1: 2) أي إذا ضغطنا الكعبين باتجاه الأرض لمدة ثلاث ثواني، نسترخي بعدها ستة ثواني، تبدأ من الأسفل إلى الأعلى كالآتي:

(الكعبين، الساقين، الفخذين، الحوض أسفل الظهر، وسط الظهر، أعلى الظهر، الذراعين، الأكتاف، خلف الرأس).

سادساً:- نقوم بتكرار تمرين التنفس خمس مرات .

- يستغرق التمرين حوالي 20 دقيقة.
- مع معاودة التمرين يصبح أكثر سهولة.
- عند إجادة التمرين يمكن أن تنام قبل إتمامه.
- المواظبة على ذلك التمرين تعزز العلاقة بين العقل والجسد.


Arab
group

الوحدة الثانية

مراكز الطاقة السبع (الشاكرات) وألونها ووظائفها

إنّ حقلَ الطاقة الإنسانيِ يستلم الطاقةَ دائماً مِنْ الكونِ، وتحمّلُ هذه الطاقة لكامل الكيان: الجسم، العقل، العواطف، والهالة وهي "الجلدُ" الذي يَحْملُ كُلّ أجسام الطاقة الداخلية والجسم الخارجي معاً، لذلك يعتبر حقل الطاقة الإنساني هو آلة الصحّة ومصدرِ المرضِ، ومن الضروريُ أنّ نتعامل مع المعنى الأعمقِ لأمراضِنا ونتساءل دائما: ما الذي يعنيه هذا المرض بالنسبة لنا؟ ماذا يمكننا أَنْ نتعلم مِنْه؟ المرض يمكن أَنْ ينقل لنا رسالة الجسمِ إلينا فيقول: انتظر قليلاً، هناك شيء خاطئ، أنت لا تَستمعُ إلى نفسِكَ بالكاملِ، أنت تُهملُ شّيئاً مهما، وأي عودة إلى الصحةِ تَتطلّبُ العملَ على التغيير الأكثر إيجابية وإلا ستتعرض لمشكلةَ أخرى تقودك للعَودُة إلى المصدرَ الذي سبّبَ المرضَ.

<u>ماهية شاكرات الطاقة:-</u>

قسم علماء الطاقة مراكز الطاقة في جسم الإنسان إلى 7 مراكز تسمى بالشاكرات ومفردها (شاكرة) وهي مثل الهرم من الأسفل إلى الأعلى وهي كالتالي:

1- شاكرة الجذر:- تتميز باللون الأحمر:-

- هذه الشاكرة مرتبطة بجزء وعينا المعني بالأمان، البقائية والثقة، وهذا عند معظم الناس يتعلق بالمال، المنزل والعمل، فعندما تكون هذه الشاكرة بحالة نقية يكون الشخص قادراً على الشعور بالأمان، ويكون حاضر الذهن، مستقراً، متجذراً في الأرض لا يحتاج لأي بنيان، وعندما يوجد توتر في هذه الشاكرة، يظهر ذلك على شكل بعض الخوف وقلة الشعور بالأمان، أما عندما يكون التوتر أكبر من ذلك: فيظهر على شكل تهديد بالبقاء.

- هذه الشاكرة تتضمن: "الجهاز الهيكلي، الرّجلين، الغدد الكظرية وجهاز الاطراح".

- الأعراض في أجزاء الجسم: توترات على مستوى (شاكرا الجذر) وبناء على ذلك نعلم أن الشخص يرى العالم من خلال فلتر (مصفاة) إدراكي: هو عدم الأمان أو الخوف.

- حاسة الشم مع عضو الشم الأنف مرتبطان بشاكرة الجذر، فالأعراض على مستوى الأنف أو حاسة الشم تعكس توترات في شاكرا الجذر.

- وشاكرا الجذر مرتبة مع عنصر الأرض، وتعكس شيئاً ما عن علاقة المرء بالأرض، أو كيفية شعوره بالحياة على الأرض، التي ندعوها أمنا الأرض..

- هذه الشاكرة مرتبطة أيضاً بعلاقة المرء بأمه عندما يشعر المرء بالانفصال عن أمه أو يشعر أن أمه لا تحبه، فإنه بهذا يقطع جذوره ويعاني من أعراض التوترات على مستوى شاكرا الجذر، حتى يستطيع العودة مجدداً إلى فتح قلبه وقبول حب أمه له!

2- شاكرة البطن:- تتميز باللون البرتقالي:-

- هذه الشاكرة مرتبطة بأجزاء وعينا المعنية بالطعام والرغبة في الزواج والإنجاب، والاتصال بين الجسد والساجد الذي داخله، حول ما يرغب الجسم أو يحتاج، وما الذي يجده ممتعاً، عندما تكون هذه الشاكرة بحالتها النقية، يكون الشخص متصلاً متواصلاً مع جسده، يصغي ويستجيب جيداً لما يرغب ويريد.
- أجزاء الجسم المحكومة من قِبَل الحزمة العصبية القطنية تتضمن: منطقة البطن والمنطقة القطنية من الظهر.
- تشير التوترات على جانب الإرادة أو العاطفة من هذه الشاكرة إلى توترات في وعي الشخص: كخلافات بين أي من الإرادة أو العواطف مع ما يطلبه جسد هذا الشخص.
- يرتبط بهذه الشاكرة حاسة التذوق، والشهية، واستعداد الشخص للشعور بأحاسيسه وعواطفه الداخلية.

3- شاكرة الضفيرة الشمسية : تتميز باللون الأصفر:-

- ترتبط شاكرة الضّفيرة الشّمسيّة بأجزاء وعينا وإدراكنا، ففي حالتها الصافية، تمثّل سهولة العيش والارتياح لما هو حقيقي بالنسبة لذات الإنسان.

- أجزاء الجسم المرتبطة بهذه الشاكرة تتضمن الأعضاء الأقرب إلى شبكة الضفيرة الشمسية: المعدة، المرارة، الطحال، الكبد...الخ. بالإضافة إلى الجلد كجهاز، والعضلات كجهاز، والوجه عموماً.

- الحاسة المادية المرتبطة بهذه الشاكرة هي حاسة الرؤية، أي شخص لديه حاسة رؤية معطلة يختبر التوتر في مستوى الشاكرة الشمسية حول مسألة القدرة، السيطرة أو الحرية.

- الغدة الصماء المشاركة مع شاكرا الضفيرة الشمسية هي البنكرياس.

- العنصر المرتبط بهذه الشاكرة هو النار، وعلاقة الشخص بالشمس تقول شيئاً حول علاقته بأجزاء من وعيه المرتبطة بشاكرة الضفيرة الشمسية.

4- شاكرة القلب :- تتميز باللون الأخضر السندسي:-

- وترتبط شاكرة القلب بأجزاء الوعي التي تهتم بالعلاقات والمشاعر، والعلاقات التي نتكلم عنها هنا تكون مع الأشخاص الأقرب لقلوبنا ((شريك الحياة، الأهل، الأخوة، والأطفال)).

- أجزاء الجسم المرتبطة بهذه الشاكرة تتضمن القلب والرئتين، والدورة الدموية كجهاز.

- الإحساس المادي المرتبط مع هذه الشاكرة هو حاسة اللمس، في مظهرها المتمثل بالتواصل مع الساجد داخل الجسد.

- هذه الشاكرة ترتبط بعنصر الهواء، فعندما يكون لدى الشخص صعوبة مع الهواء والتنفس كمرضى الربو مثلا، نقول أن علاقته بالهواء تعكس علاقته بالحب في صعوبة إدخاله أو إخراجه.

5- شاكرة الحنجرة : تتميز باللون السماوي:-

- ترتبط شاكرة الحنجرة بأجزاء الوعي المعنية بالتعبير والتلقّي، والتعبير قد يكون على شكل إيصال ماذا يريد الإنسان وماذا يشعر أو قد يكون تعبيراً فنياً، كرسم الفنان، وعزف الموسيقي، باستعمال طريقة ما للإفصاح وإيصال ما هو بداخلنا إلى الخارج.

- هذه الشاكرة مرتبطة أيضاً بالإصغاء للحدس، والسير بطريقة معينة يبدو فيها أن الكون يدعمك في كل ما تفعل...إنها أول مرحلة من الوعي يلاحظ فيها الشخص عملَ مستوىً آخر من العقل أو الذكاء، ويلاحظ تفاعله مع هذا المستوى الفائق.

- أجزاء الجسم المرتبطة بهذه الشاكرة هي الحنجرة، الكتفين، الذراعين واليدين، والغدة الدرقية.

- حاسة السمع ترتبط بهذه الشاكرة، وعنصر الأثير، العنصر المادي الأكثر رقة، وهو ما نجده في أعماق الفضاء...الأثير هو الجسر بين البعد الجسدي والروحي.

- إن الشخص الذي ينظر للعالم من خلال هذه الشاكرة، يرى تجسّدات أهدافه مما يشعره بالسعادة.

6- شاكرة الجبهة : تتميز باللون الأزرق النيلي:-

- ترتبط شاكرة الجبهة بأجزاء الوعي المعنيّة بالنظرة الروحية عند الإنسان، وعلاقته بمنـزل الروح: هذا المستوى من الوعي يرتبط مع ما تسميه بعض العلوم الغربية "اللاوعي" أو "ما دون الوعي"، فهو الجزء من وعينا الذي يوجّه أعمالنا، أفعالنا وحياتنا، واعتباراً من هذا المستوى نُدرك الدوافع الكامنة خلف أعمالنا... نستطيع أن نراقب مسرح حياتنا الخارجية الظاهرية من وجهة نظر داخلية باطنية.

- ترتبط هذه الشاكرة بضفيرة الشريان السباتي، وبالأعصاب على كل جانب من الوجه، والغدة النخامية.

- شاكرا الجبهة، المعروفة أيضاً بالعين الثالثة (البصيرة)، مرتبطة بالإدراك الحسي الفائق، أي إطلاق جميع الحواس الداخلية التي توازي حواسنا الخارجية، والتي معاً تحقق اتصالاً من الروح إلى الروح....

- العنصر المرتبط بهذه الشاكرة هو ذبذبة معروفة بالصوت الداخلي، الصوت الذي يسمعه الأشخاص في آذانهم لكنه لا يعتمد على شيء في العالم المادي...

- كثيرون اعتبروه حالة مرضية وبدأوا بوصف الأدوية لإيقافه!! أما في بعض التقاليد الشرقية، تُعتبر القدرة على سماع هذا الصوت شرطاً ضرورياً لبداية النمو الروحي...

7- شاكرة الجبهة : تتميز باللون البنفسجي:-

- مركز التاج هو المركز المسئول عن الحالة الروحانية و الرقي الروحي والنفسي، وهو المركز المختص بالاتصال بالخالق جل شأنه و في توازن هذا المركز مع المراكز الأخرى يتحقق التوازن العقلي و النفسي و الجسدي للشخص.

- أما عند نشاط هذا المركز فإن صاحبه يركن إلى الروحانيات ويتعلق قلبه بها، وقد يسوق ذلك البعض إلى الغوص في مسالك الدجالين والسحرة والمشعوذين، وحين يقل نشاط هذا المركز يقل معه النشاط الروحاني، ويزيد تعلقه بالمادة.

- يعتبر مركز التاج الغدة الأثيرية الموازية للغدة الصنوبرية و له خصائص مشابهه لخصائصها وقد تلاحظ أن للإنسان تصرف فطري عند الحاجة لتغذيته، ويكون ذلك التصرف عند وقوع الكوارث والفواجع فيعمد الشخص لوضع يده بشكل لا شعوري على هذا المركز و ذلك لكي يمده بالطاقة التي تساعده لتحمل الموقف.

- أجزاء الجسم التي تحكمها هذه الشاكرة هي: الغدة الصنوبرية، الدماغ، والجهاز العصبي كله كنظام كامل.

المراكز الفرعية: -

مركز اليدان: -

يقع في وسط كف اليد، وعن طريق هذا المركز يستطيع المرء أن يوصل الطاقة لجسده ولغيره.

مركز القــدمــين: -

يقع مركز القدمين في وسط كفي القدم وهما المسئولان عن تفريغ الطاقة من الجسم في وضعية الوقوف، فالجسم عادة يفرغ الكمية الفائضة عن حاجته من الطاقة عندما تكون جميع مسارات الجسم مهيأة لتفريغ هذه الطاقة، أما إذا كان هناك عوائق لتفريغ القدر الفائض من الطاقة الزائدة فإن الطاقة الزائدة تبدأ في إيذاء الجسم وإزعاجه وإرباك النفس والعقل وقد تسبب الصداع النصفي (الشقيقة) حتى يتم تفريغ هذه الطاقة.

ومن الجدير بالذكر أن الشاكرات السبع الرئيسية...إذا كانت المسارات بينها مفتوحة، كان الإنسان بحالة روحية جيدة وصحة جسدية ممتازة، أما إن كان بإحداها انسدادا فإن ذلك يشير إلى وجود مرض نفسي أو عضوي، وإليكم بعض التمارين الهامة للاستفادة منها.


Arab
group

الوحدة الثالثة

مدخل إلى أسرار النفس البشرية

إن الإنسان مخلوق مزدوج الطبيعة فهو من طين وروح وهو كذلك مزدوج الاستعداد، فاستعدادات الإنسان متساوية للخير والشر، والهدى والضلال، وإنه قادر على التمييز بين ما هو خير وما هو شر على وجه الإجمال غالبا، وبجانب هذه الاستعدادات الفطرية الكامنة، فإن هناك قوة واعية مدركة مغروسة في البشر، فمن استخدمها في تزكية نفسه وتطهيرها من الشر أفلح، ومن أخمد هذه القوة خاب وخسر.

إن الحل الأمثل للصراع بين الجانبين المادي والروحي في حياة الإنسان هو التوفيق بينهما، بحيث يقوم الإنسان بإشباع حاجاته البدنية في الحدود التي أباحها الشرع، وتقوم في الوقت نفسه بإشباع حاجاته الروحية.

ومثل هذا التوفيق بين حاجات البدن وحاجات الروح يصبح أمراً ممكناً إذا التزم الإنسان في حياته بالتوسط والاعتدال، وتجنب الإسراف والتطرف سواء في إشباع دوافعه البدنية أو الروحية، كما أن الإسلام ينادي بالتوفيق بين دوافع كل من البدن والروح، وإتباع طريق وسط يحقق التوازن بين الجانبين المادي والروحي داخل نفس الإنسان، وحينما يتحقق التوازن بين البدن والروح تتحقق

ذاتية الإنسان في صورتها الكاملة السوية، والتي تمثلت في شخصية النبي صلوات الـلـه عليه وسلام..التي توازنت فيها القوة الروحية الشفافة، والحيوية الجسمية الفياضة، فكان يعبد ربه حق عبادته في صفاء وخشوع، كما كان يعيش حياته البشرية مشبعا لدوافعه البدنية في الحدود التي رسمها الشرع.

والتوازن وشخصية الإنسان بين البدن والروح ليس إلا مثالا للتوازن الموجود في الكون، فقد خلق الـلـه سبحانه وتعالى كل شيء بمقدار وميزان.

وقال تعالى: { وكل شيء عنده بمقدار }.

وقال تعالى: { إنا كل شيء. خلقناه بقدر }.

إن الصحة النفسية تهدف إلى تنمية الفرد وجعله قادرا على نشاط مثمر وربط علاقات سوية مع الغير مع التمتع بإرادة ثابتة وعقيدة مثلى ليعيش في سلام وسعادة مع نفسه وذويه والمجتمع بصفة عامة.

وإن الصراعات الباطنية التي يخوضها المرء طيلة حياته من شأنها أن تتسبب في اضطرابات نفسية شديدة تتمثل في مشاعر القلق والحصر والشعور بالذنب والخطأ أو بالعكس العدوان والظلم والسلوك الغير مرغوب فيه، وقد كتب وحلل الكثير من العلماء في مجال السعادة النفسية وتوصلوا إلى أن كل المذاهب الفلسفية التي تعرضت إلى فهم الروح وتحليل جوهرها قد أتت بتعاليم قيمة لتحقيق الاطمئنان للبشر عبر الزمان والمكان .

<u>**ماهية السلوك الإنساني:-**</u>

والسلوك هو عمل الإنسان الإرادي المتجه نحو غاية معينة مقصودة، تهدف إلى تحقيق مطالب جسدية أو نفسية أو روحية أو فكرية.

والسلوك نوعان:-

1- **سلوك خلقي:**- وهو ما كان نابعا عن صفة نفسية قابلة للمدح أو الذم كإعطاء الفقير، والإنفاق في وجوه الخير حال كونه نابعا عن جود وكرم، وكذلك الإقدام دفاعا عن الحق وإزهاقا للباطل، وهذه صفات حميدة ومن فضائل الأخلاق وآثارها تابعة لها في الحكم.

2- **سلوك إرادي غير خلقي:** منه ما هو استجابة لغريزة جسدية كالأكل المباح عن جوع، والشرب المباح عن ظمأ، وهنا نقول: إن تناوله للطعام بتأثير دوافع الجوع سلوك لا علاقة له بميزان الأخلاق إيجابا أو سلبا **ومن هذا يتبين لنا الآتي:-**

1- ان السلوك إما أن يكون سلوكا خلقيا، وإما أن يكون سلوكا لا علاقة له بالأخلاق.

2- ان السلوك الإرادي غير الخلقي يكون استجابة لغرائز، شريطة أن يكون على قدر الحاجة بلا زيادة ولا نقصان، فمثلا: الأكل قدر الحاجة سلوك إرادي خلقي إذا كان استجابة لغريزة الجوع، فإذا زاد عن الحاجة أو

نقص تحول إلى سلوك أخلاقي ذميم عند الزيادة، لأنه نابع عن صفة مرذولة هي الشره، أما عند النقص فيكون محمودا إذا كان نابعا عن قناعة مع نية صالحة لأنها من الفضائل.

مداخل البحث في الشخصية:-

الأول: المدخل العام:-

والذي يهدف إلى الكشف عن القانون العام للوصول إلى التعميمات التي يمكن من خلالها التعرف على سمة معينة يتم دراستها لدى العديد من الأفراد لوضع تعميمات عن كيف تحدد هذه السمات سلوك الناس بصفة عامة؟

كما أنه يقوم بعزل خاصية معينة أو عدة خصائص للشخصية ودراستها، بدلا من محاولة الوصول مباشرة إلى معرفة الشخصية .

الثاني: المدخل الفردي الخاص:-

فهو يركز على الدراسة المتعمقة لحالات فردية من أجل عمل تعميمات عن هذا الفرد في عديد من مواقف الحياة فهو يهدف إلى دراسة الفرد الواحد من كافة الجوانب والمواقف والأزمنة بهدف الوصول إلى جوهره ككل، وليس مجرد دراسة سمة أو عدة سمات منفصلة أو معزولة.

- أيهما يعتبر أفضل؟

لا شك أن إحدى المدخلين لا يكفى وحده تماما لدراسة الشخصية فكلاهما يعتبر مكملا ومدعما للآخر بشكل واضح، ولا يمكن الوصول إلى معرفة متعمقة عن كافة أبعاد الشخصية بما يساعد على وجود علم مناسب للشخصية بالاعتماد على احدهما دون الآخر، لذا فإن نتاج أبحاث كل منهما يعتبر إسهاما أساسيا لتكوين علم الشخصية هذا.

- وصف الشخصية:-

تعددت النظريات التي تحاول وصف الشخصية ومن أهمها اثنتان هما نظرية السمات، ونظرية الأنماط.

والسمات هي مفاهيم تشير إلى نزعات للفعل أو الاستجابة بطرق معينة، ويجب أن نفرق بين مفهوم "السمات" ومفهوم الحالة حيث تشير الثانية إلى استجابة تحدث الآن كأن يعانى شخصا ما مثلا حالة قلق في وقت معين. أما وصف الشخص بسمة القلق فإنه يعنى أنه سوف يستجيب بحالة من القلق إذا حدث موقف معين، رغم أنه قد لا يعانى الآن من أي قلق.

<u>مثال:-</u>

حينما نقول إن فلانا شـخص خـواف فإنـه لا يعنـى أنـه دائـم الخـوف في أي وقت، ولكننا نتوقع أن يعانى من خـوف شـديد في مواقـف معينـة مثـل: المشي في

الظلام منفردا، أو حينما يرى حيوانا معينا كالكلب أو الثعبان، أو يسمع صياحا شديدا، أو أصوات مدوية... إلخ.

ويعتبر عميد ورائد (سمات الشخصية) هو بلا منازع "جوردون ألبورت (1937-1961) حيث نظر إلى السمات باعتبارها الوحدة الطبيعية لوصف الشخصية، وقام مع بعض زملائه باختصار قائمة أسماء السمات باللغة الإنجليزية تضم 4541 كلمة، والتي اعتبرت نقطة بداية طيبة لدراسة الشخصية صاغ منها "البورت" نظريته عن سمات الشخصية. ويلاحظ أن المدخل الذي اتبعه "ألبورت" في دراسته هذه هو المدخل الفردي وليس المدخل العام؛ كما أنه يعتبر السمات ليست وحدات مستقلة وإنما هي مجموعة متوافقة داخل الفرد من الصفات، تتجمع معا لإحداث الآثار السلوكية، وإذا كان "ألبورت" هو رائد واضعي نظرية السمات فإن أحد كبار من أسهموا في تطويرها هو "رايموند كاتل" حيث اتجه جهده الأساسي نحو تخفيض قائمة سمات الشخصية التي وضعها "ألبورت" إلى عدد قليل ومنظم يمكن معالجته إحصائيا وذلك بتحليل معاملات الارتباط بين ألوان السلوك المختلفة وثيقة الصلة بالشخصية.

تعديل السلوك:-

يرى كوبر وهيرون ونيوارد أن تعديل السلوك علم يشمل على التطبيق المنظم للأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية وذلك بهدف إحداث تغيير جوهري في السلوك الأكاديمي والاجتماعي، ويعرف إجرائيا بأنه عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى.

وفي العصر الحديث يعتبر تعديل السلوك حديث نسبياً وهو فرع من فروع العلاج والإرشاد النفسي قام على أساس نظريات ومبادئ التعلم، لكن لم تبدأ الإشارة إليه بشكل مباشر إلا بعد أن كتب جوزيف وولبي كتابه الشهير عن العلاج بالكف بالنقيض عام 1958م وبعد ذلك بعام واحد نشر هانز ايزينك في انجلترا دراسة عن علاج السلوك ثم تطور هذا العلم على يد ايفان بافلوف وواطسن وسكينر، الذين قدموا نظريات التعلم ثم ظهرت في السنوات الأخيرة نظرية التعلم الاجتماعي التي طور مفاهيمها ألبرت باندورا والتي ترى أن تأثير البيئة على اكتساب وتنظيم السلوك يتحدد من خلال العمليات المعرفية.

حيث شهد عقد الستينات من القرن العشرين انبثاق علم السلوك الإنساني، وهو العلم الذي يعتمد المنحى العلمي التجريبي المتمثل في القياس الموضوعي والتحليل الوظيفي للظاهرة السلوكية، وعلى الرغم من أن هذا العلم حديث العهد نسبياً، إلا أنه قد تطور تطوراً هائلاً في العقود الماضية فأصبح واحداً من أكثر

فروع علم النفس التطبيقي إنتاجاً للبحوث العلمية المتصلة بالتحليل الإنساني وتعديله، وامتدت أساليبه إلى العديد من الأوضاع التطبيقية .

وقد أرسيت أساليب تعديل السلوك على المفاهيم والقوانين التي قدمها المنحى السلوكي في علم النفس، ولعل أهم خصائص هذا المنحى التركيز على السلوك الظاهر واستخدام الإجراءات العلمية التي يمكن تطبيقها بسهولة نسبياً والتحقق من فاعليتها موضوعياً . كذلك فإن المنحى السلوكي يستمد مفاهيمه من نتائج البحوث العلمية لا من الفرضيات التي تفتقر إلى المصداقية التطبيقية، فهو بذلك يعتمد المنهجية التجريبية في تخطيط وتنفيذ البرامج العلاجية المنظمة التي توجهها البيانات.

خصائص تعديل السلوك:-

1- **التركيز على السلوك الظاهر القابل للملاحظة والقياس:** حتى يتمكن من تتبع التغيرات التي تطرأ على السلوك في مراحل العلاج المختلفة لابد من تحديد معدل حدوث السلوك المراد تعديله، وهذا يتطلب إمكانية ملاحظته بشكل موضوعي لا شبهة فيه وأن يتفق الملاحظون على ذلك.

2- **السلوك مشكلة وليس عرضاً لمشكلة ما:** أي أن هناك مشكلة تكمن وراء ذلك السلوك وينبغي أن نتعامل مع هذا السلوك بعد أن نعرفه ونحدده بشكل نستطيع معه قياسه وملاحظة التغيرات التي تطرأ عليه تباعاً.

3- **السلوك المشكل هو سلوك متعلم ومكتسب:** من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها لذلك يتطلب الأمر إعادة تعليم السلوك السوي من خلال أساليب تعديل السلوك.

4- **أنه لا يأتي من فراغ:** أي أن هناك قوانين تحكم السلوك، بمعنى أن السلوك يخضع لقوانين معينة بشكل حتمي وهي التي تحدد العلاقة الوظيفية بين المتغيرات، لهذا كان لابد من عملية التجريب العلمي.

5- **يتطلب تعديل السلوك تحديد الهدف وطريقة العلاج لكل سلوك:** وهذا يتطلب تحديد السلوك المراد تعديله والتعاون في عملية تحديد الهدف أو ما هو متوقع حدوثه من عملية العلاج.

6- **تعديل السلوك استمد أصوله من قوانين التعلم:** التي أسهم سكنر وزملائه في ترسيخ قواعده

7- **التقييم المستمر لفاعلية طرق العلاج المستخدمة:** وذلك من خلال قيام المرشد أو المعدل بعملية قياس متكرر منذ بداية المشكلة وأثنائها وبعدها، وقد يتطلب الأمر التوقف عن استخدام أسلوب معين والبحث عن أساليب جديدة لتغيير السلوك.

8- **التعامل مع السلوك بوصفه محكوماً بنتائجه:** أي أن السلوك تكون له نتائج معينة ،فإذا كانت النتائج ايجابية فان الإنسان يعمد إلى تكرارها، أما إذا كانت النتائج سلبية فانه يحاول عدم تكرارها مستقبلاً.

9- **أن تتم عملية تعديل السلوك في البيئة الطبيعية:** أي أن يحدث تعديل السلوك في المكان الذي يحدث فيه السلوك، لأن المثيرات البيئية التي تهيأ الفرصة لحدوث السلوك موجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد، فالأشخاص المحيطون بالفرد هم الذين يقومون بعملية التعزيز أو العقاب وبالتالي هم طرف في عملية تعديل السلوك.

الصفات الأساسية المكونة لشخصية الإنسان:-

توجد ثمان صفات أساسية في كل البشر وتتوزع هذه الصفات الثمانية عبر أربع زوايا متوازنة مثل توازن كفتي الميزان في كل زاوية صفتين، وبامتزاج هذه الصفات تنتج شخصية الإنسان، وجميع هذه الصفات تولد معنا جميعاً، ونحن ننميها أو نضعفها، فلكل منا ميل نحو صفة دون الأخرى، ولكن كل صفتين متناقضتين موجودتان داخل كل منا في كل وقت، ومن تداخل هذه الصفات تنتج شخصياتنا المختلفة.

ولمعرفة كل هذه الأمور... لزم أن نسأل أربعة أسئلة هامة:

1- من أين يستمد الإنسان طاقته وحيويته ونشاطه ؟

2- كيف يستقبل الإنسان المعلومات من الخارج ؟

3- كيف يتخذ الإنسان قراراته ؟

4- كيف ينظم الإنسان العالم من حوله ؟

1- من أين يستمد الإنسان طاقته وحيويته ونشاطه ؟

- **من العالم الخارجي......... منفتح على العالم.**
- **من العالم الداخلي .... منطوي على ذاته .**

ونحن نعيش الاثنين معاً في كل وقت، نعيش في العالم الخارجي عندما نكلم الآخرين مثلاً... ونعيش في العالم الداخلي عندما نقرأ كتاباً في جو هادئ، ولكن بعضنا يميل إلى أن يعيش في عالم دون الآخر... ولمعرفة العالم الذي تفضله... اسأل نفسك الأسئلة التالية:-

- ما الذي يمدك بالطاقة والحيوية... هل التفاعل مع الآخرين، أم جلوسك مع نفسك؟
- أين تركز طاقتك... هل خارج نفسك مع الناس، أم داخل نفسك مع أفكارك الداخلية؟
- هل تفضل قضاء أغلب وقتك مع الناس، أم مع نفسك وحيداً ؟
- هل تفضل العمل في عدة مشاريع في وقت واحد، أم في مشروع واحد حتى تنتهي منه؟
- أتشعر بالراحة أكثر عند عمل الأشياء أولاً ثم التفكير بها، أم التفكير العميق أولاً ثم البدء في العمل؟
- هل أنت اجتماعي، أم محافظ قليل الاختلاط بالناس؟

المنفتح على العالم	المنطوي إلى ذاته
• يكون أكثر حيوية مع الناس، وإذا جلس وحيداً يشعر بالاكتئاب والضيق. • يحب أن يكون في مركز وبؤرة اهتمام الآخرين. • يفكر بصوت عال ومن السهل معرفة أفكاره. • حلو المعشر، سهل التعامل معه... يألف الناس ويألفونه. • يشارك الآخرين تفاصيل حياته. • صادق جداً مع نفسه. • يبدأ الكلام دائماً... يتحدث أكثر مما يسمع ويتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد. • يتفاعل مع الآخرين بكل نشاط وحماس ويتفاعل مع الحدث بسرعة قبل أن يفكر. • ليس عنده هدوء مستوى الحيوية في ارتفاع وانخفاض دائم.	• يكون أكثر حيوية عندما يجلس مع نفسه...تفاعله مع الناس محدود. • يجلس في الطرف ويتجنب أن يكون تحت الأضواء. • لا يبادر بالكلام أبداً بل يرد على الكلام فقط. • يفكر بعمق داخل نفسه. • لا يشارك الآخرين تفاصيل حياته الشخصية... غامض وقليل الأصدقاء. • يستمع أكثر مما يتكلم... عميق الفكرة عميق التركيز. • له مستوى ثابت من الحيوية ويحتفظ بالحيوية لنفسه. • يتفاعل مع الحدث بعد أن يفكر بعمق... لا يستعجل ويتأنى. • يتحدث عن الأمور بعمق... ويركز في قضية واحدة.

2- كيف يستقبل الإنسان المعلومات من الخارج ؟

كل منا يستخدم الحواس الخمس بالطبع عندما نتذوق الطعام أو وقت رؤية الألوان المختلفة وهكذا... وأيضاً كل منا يستخدم الحدس والإلهام عندما نفكر في المستقبل مثلاً... ولمعرفة إلى أي الجهتين تميل أكثر...اسأل نفسك هذه الأسئلة:-

- هل تبدى اهتماماً أكثر بالتفاصيل، أم بالمعاني وبالارتباط بين الأشياء؟
- هل أنت أكثر واقعية ومنطقية، أم أنك أكثر خيالاً وإبداعاً؟
- هل تحب الأفكار الجديدة لأنها ذات مغزى ويمكن الاستفادة منها واقعياً، أم فقط لأنها جديدة؟
- هل تستخدم مهارة حقيقية، أم تشعر بالملل عندما تتقن هذه المهارة؟

الحسي	الحدسي
• يتعلم المهارات المطلوبة للعمل والحياة.	• مبدع يحب الخيال والابتكار.
• يثق في الحقائق ولا يثق في الخيال.	• ينظر للصورة العامة ولا يهتم بالتفاصيل.
• محدد، ملتزم بكلمته، دقيق في وصفه.	• يستخدم القياس والرموز والتشبيه.
• منهجي، مرتب ولديه القدرة على التكيف.	• يعيش في المستقبل أكثر من الحاضر.
• يعيش اللحظة الحالية.	• يفتح أكثر من موضوع في وقت واحد.

3- كيف يتخذ الإنسان قراراته؟

❖ **من خلال الحقائق المنطقية العقلانية ... مفكر... عقلاني .**

❖ **من خلال الأقرب إلى القلب والمبادئ والقيم...عاطفي...مشاعري .**

كلنا نكون مفكرين عندما نفعل الصواب بغض النظر عن المشاعر، فمثلاً عندما نشتري ثوباً واحداً فقط من نفس اللون لأنه لا داعي لوجود ثوب آخر من نفس اللون، وكلنا أيضاً نكون عاطفيين عندما نشتري شيئاً ما فقط لأننا نحبه بدون سبب منطقي، ولمعرفة إلى أي العالمين تميل...اسأل نفسك هذه الأسئلة:-

- هل تتخذ القرار بعد حساب السلبيات والإيجابيات، أم تتخذ القرار الأقرب إلى قلبك وحسب؟
- هل تميل إلى العقلانية والحياد، أم إلى القلب والإحساس بمعاناة الآخرين؟
- هل تلتزم بالحق والصدق حتى لو تسببت في جرح مشاعر الآخرين، أم أنت أكثر دبلوماسية ومناورة حتى لو اضطررت أحياناً إلى الكذب؟
- هل أنت مقتنع أكثر بالحوار المنطقي العقلاني، أم بالحوار العاطفي المليء بالأحاسيس؟
- هل ترى أن الحزم ميزة، أم تفضل أن تكون طيب القلب؟

المفكر أو العقلاني	العاطفي أو المشاعري
يسمع ويحلل ما يسمعه) محايد المشاعر، عقلاني ومنطقي.	يحب أن يسعد الآخرين ويشكرهم ويثنى عليهم.
عادل ومنصف... ناقد يرى الخطأ والخلل دائما ولا يعجبه أي شيء.	دبلوماسي ومناور ولا يتضايق منه أحد.. لين ويقدر مشاعر الآخرين.
يقول الحق ولو على نفسه..صادق جداً وليس لديه أي نوع من الدبلوماسية.	عاطفي مرهف الحس صاحب أخلاق عالية..يحب أن يشكره الناس ويمدحونه.
يراه الآخرون بلا قلب..ويرى المشاعر مهمة فقط إذا كانت منطقية.	المشاعر عنده مهمة سواء كانت منطقية أم لا..الانسجام هو الهدف الأسمى لديه.
متحمس ولديه طاقة كبيرة للعمل.	يتحمس إذا نال رضا الناس من حوله.
يفضل أن يكون المرء صادقاً على أن يكون بارعاً.	يفضل أن يكون المرء بارعاً على أن يكون صادقاً.

4- كيف ينظم الإنسان العالم من حوله ؟

كل منا يستخدم صفة الحكم عندما نقوم بعمل قائمة بما سوف ننجزه غداً مـن أعـمال مـثلاً، وأيضا كل منا يستخدم صفة المدرك بحواسه عندما نؤجل اتخاذ قرار ونبحث في البدائل المتاحة (التحري)، وأيضاً عندما نتفاعل بتلقائية مع الحدث دون تحكم في الحدث (عندما نؤجل شيئاً ما لآخر دقيقة). ولمعرفة إلى أي الفريقين تميل... اسأل نفسك الأسئلة التالية:-

- هل تتخذ القرار في سرعة وسهولة وحسم، أم تؤجل اتخاذ القرارات إلى آخر لحظة؟
- هل تفضل الحسم، أم تفضل ترك الاختيارات مفتوحة؟
- هل تفضل التحكم في الأحداث، أم ترك الآخرين يختارون كيفما شاءوا؟
- هل تلتزم بالمواعيد بدقة وتقدر الوقت، أم تتأخر دائماً ولا تستطيع التحكم في الوقت؟
- هل أنت منظم في حياتك، أم تجد صعوبة في تنظيم الحياة من حولك؟
- هل تفضل العمل ثم الراحة والاستجمام، أم دائماً تؤجل الواجبات إلى آخر وقت ممكن؟

الحكم	المدرك بحواسه
• يحب أن يحسم الأمور ويشعر بسعادة كبيرة بعد اتخاذ القرارات. • العمل أولاً ثم الراحة والاستجمام...يصنع الأهداف ثم يسعى إلى تحقيقها. • حاسم لا يتردد كثيراً...يرى الوقت ضيق باستمرار، صارم في مواعيده • يحب معرفة تفاصيل الأحداث.	• يترك الاختيارات مفتوحة دائماً ويحب التحري وأخذ المعلومات. • غير حاسم ويغير من أهدافه كلما حصل على معلومات جديدة. • مبدؤه: استمتع أولاً ثم قم بالعمل لاحقاً فالوقت طويل أمامك. • تلقائي مرن..يتكيف بسرعة مع الظروف المحيطة. • يهتم بمراحل التنفيذ وليس النتيجة النهائية • بطيء في التنفيذ...يستمتع بأن يبدأ في المشروعات لا أن ينهيها. • يترك حياته مرنة لكل الاحتمالات. • يحب المفاجآت ويؤخر كل شيء لآخر لحظة...تلقائي وعفوي.


group
Arab

الوحدة الرابعة

التخاطر...حقيقة التواصل بين العقول عن بُعد

تعد ظاهرة التخاطر من أقدم القدرات الإنسانية الخارقة التي عرفها الإنسان والتي يعزى إليها طريقة الاتصال بين بني البشر في العصور القديمة الغابرة كما يرى المهتمون بهذا العلم .

ونتيجة للتطورات العلمية الحديثة والابتكارات البشرية ضعفت قدرات الإنسان بصورة أفقدته قدرته على الاتصال العقلي والروحي بالكيفية التي كان عليها عن ذي قبل وأصبح التخاطر ظاهرة نراها بصورة عارضة لبعض البشر ونعدها من الخوارق .

وفي البداية نعرض لهذه القدرة الخاصة لبعض الناس في محاولة لمعرفة مصدرها وطبيعتها وأسبابها، مع علمنا التام بأن هناك من يريح نفسه بإنكار مثل هذه الظواهر جملة، فالإنسان عدو ما يجهل، ولكننا نأخذ الطريق الصعب في سبيل المعرفة، ولعلنا نصل إلى التبرير العلمي الصحيح الذي يوضح لنا هذه الظاهرة التي نراها عند بعض الناس في مختلف دول العالم مقتنعين تمام الاقتناع بأن تواتر هذه الظاهرة عند أكثر من شخص وفي أكثر من زمان

ومكان لا يمكن أن تنسب إلى فراغ وأن يوصم كل من ادعاها عبر العصور بالدجل والشعوذة خاصة وأن هناك من الأدلة العلمية التي تؤيد هذه الظاهرة وإمكانية حدوثها بقدرات الإنسان التي أودعها اللـه فيه .

وصف ظاهرة التخاطر :-

التخاطر عبارة عن نوع من الاتصال العقلي عند البشر بصورة غير مادية ملموسة بين شخصين بحيث يستقبل كل منهما رسالة الآخر العقلية في نفس الوقت الذي يرسلها إليه الآخر مهما بعدت أماكن تواجدهما، وبعبارة أبسط، فالتخاطر يعني معرفة أي شخص منهما بما يدور في رأس الآخر .

بعض الأمثلة عن التخاطر:-

-إحساس الأم بولدها عندما يقع له مكروه.

-عندما تريد أن تقول جملة أو كلمة وقد سبقك صديقك الجالس معك بقولها قبلك أو كأن يقولان شخصان العبارة نفسها في نفس الوقت.

- عندما تردد "أغنية أو أنشودة" في قلبك وتتفاجئ بأن الذي معك يغنيها بصوت عالي.

-عندما تتمنى أن يتصل بك أحد الأشخاص فتفاجئ بأنه قد أتصل بك في نفس اللحظة مباشرة.

"كثيراً ما تحدث لنا هذه المواقف وكثيراً من الناس يعتقدون بأنها صدفة".

الأسس العلمية للتخاطر:-

أثبت العلم الحديث نشاطات عديدة لجسم الإنسان لم تكن معلومة لدينا في الماضي القريب، ومن هذه النشاطات الأثر الكهرومغناطيسي للنشاط الكهربي لعقل الإنسان، نعم فإن خلايا المخ عند الإنسان والتي تعد بالملايين تقوم بعدة مهام عن طريق إرسال الإشارات الكهربية فيما بينها، وهذه الإشارات الكهربية بدورها تكون بمثابة الأمر المرسل من مراكز المخ المختلفة المسئولة عن تحريك الأعضاء والإحساس والقيام بتوصيل المعلومات من الحواس إلى مراكز المخ والعكس، فتقوم بتوصيل الأوامر من المخ إلى الأعضاء من خلال الأعصاب، وهذا النشاط الكهربي مهما كانت درجة ضعفه فإنه يولد نوعاً من الطاقة الكهرومغناطيسية يمكن رصدها بالعديد من الأجهزة المعدة لذلك بل وتصويرها بالموجات شديدة الصغر في شكل هالة ضوئية حول الإنسان لها مدى معين ولون طيفي يميز هذه الهالة من شخص إلى آخر ومن حالة إلى حالة لنفس الإنسان .

ومما لا شك فيه أيضاً أن هذه الهالة الضوئية غير المرئية هي وليدة نشاط المراكز العديدة في المخ من مراكز الحواس إلى الذاكرة إلى الاتزان.

ومما لا شك فيه أيضاً أن كل العمليات العقلية التي تمارسها هذه المراكز المخية يكون لها قدر معين من الطاقة كأثر للنشاط الكهربي المبذول فيها،

وهذه الطاقة يمكن قياسها بصورة أو بأخرى لتسجل نفس القدر من الطاقة عند إعادة هذه العمليات بعينها .

والمراد الوصول إليه أنه يمكن أن يثبت معملياً أن النشاط الذهني الذي يستغرقه المخ في إجراء عملية حسابية معينة يصدر عنه قدر من الطاقة الكهرومغناطيسية يساوي نفس القدر الصادر عند إجراء نفس هذه العملية الحسابية مرة أخرى .

ومن هنا يمكننا القول : إن جميع العمليات التي يقوم بها مخ أو عقل الإنسان يصدر عنها كمية معينة من الطاقة يمكن تمييزها عن غيرها بالقدر التي تسمح به إمكانيات الأجهزة المستعملة حالياً .

والأمر كذلك يمكن تمثيله بجهاز يقوم بإرسال إشارات كهرومغناطيسية لها مدلول معين يقوم جهاز آخر باستقبال هذه الإشارات وحل شفرتها ومعرفة مدلولها .

وجهاز الاستقبال هذا، هو عقل الإنسان الآخر الذي وهبه اللـه القدرة على الشعور بهذه الموجات واستقبالها وترجمتها عقلياً إلى الأفكار التي ترد في عقل الأول .

وهذا الأمر ليس بغريب بالنسبة لعالمنا الحديث الذي وصلت فيه مخترعات الاتصال إلى العديد من الأجهزة اللاسلكية والتي تعتمد على نقل الصوت والصورة بموجات قصيرة وطويلة يتم استقبالها عن بعد، ولكن هذه المعلومات عن الطاقة المنبعثة من جسم الإنسان دلالاتها على الأفكار الدائرة في عقل الإنسان وذاكرته وما يشغله قد تتوافق توافقاً تاماً مع غيرها عند شخص آخر وهو أمر غير مستبعد تماماً وخاصة أن البشر يعدون بالملايين مما يجعل فرصة توافق البعض منهم أمراً لاشك فيه، وفي هذه الحالة يمكن لشخصين أو أكثر أن تدور في عقولهم نفس الأفكار ولكن هذه ظاهرة أخرى تسمى توارد الخواطر .

أما التخاطر فهو أمر يختلف فهو يعني استقبال الطاقة الصادرة من عقل أي شخص وتحليلها في عقل المستقبل، بحيث يدرك أفكار الآخرين أي أنه يعمل على توفيق حواسه على تلقي المجال الكهرومغناطيسي الصادر من الآخرين ومعرفة ما يدور في عقولهم عن طريقها. وهذا جانب من الظاهرة..أما الجانب الآخر فهو إرسال خواطره وإدخالها في عقول الآخرين .

وقد يكون هذا الأمر مستساغاً في حالة وجود الشخصين في مكان واحد، لكن ما الوضع بالنسبة لمن لا يكونان في نفس المكان؟ وما الفرض إذا كانا متباعدين في المسافة بحيث يكون كل منهما في بلد آخر؟ والحقيقة أن هناك

حالات كثيرة وردت إلينا عن حوادث شبيهة من هذه الحالة الأخيرة لا يرقى إليها الشك..ومنها حادث وقع لأمير المؤمنين عمر بن الخطاب ـ رضي الـلـه عنه ـ أمام جمع من الصحابة رضوان الـلـه عليهم.

وقد تواترت إلينا هذه الرواية عن طريق رواة صحاح مما يقطع بحدوثها.

وخلاصة هذه القصة أن عمر بن الخطاب رضي الـلـه عنه كان له جيش يقاتل المشركين على رأسهم قائد يسمى (سارية) وقف عمر ليخطب خطبة الجمعة في المسجد، ولكنه قطع خطبته وصرخ بأعلى صوته: (يا سارية..الزم الجبل!).

فماذا كان يفعل سارية في هذا الوقت؟ كان سارية يقاتل أعداء الـلـه متحصناً بجبل خشية أن يلتف الأعداء من خلفه هو ورجاله وكان القتال شديداً، وقد أحسّ الأعداء أنه لا يمكنهم مقاتلة سارية وجنوده مواجهة مادامت ظهورهم إلى الجبل وأنهم لا سبيل إليهم سوى أن يتركوا موقعهم الحصين فدبروا خطة.

هذه الخطة هي التراجع أمام المسلمين حتى يظنوا أنهم تقهقروا وانهزموا فيتبعوهم في مطاردة تبعدهم عن الجبل المعتصمين به فيطبقوا عليهم من خلفهم بالفرسان فيبيدوهم .

وبطبيعة الحال لم يكن سارية على دراية بخطة أعدائه وكاد أن يقع في مخططهم، لكنه يقسم أنه عندما هم بمطاردة الأعداء سمع صوت عمر في المعركة يأمره بالالتزام بالجبل.. فماذا كان هذا الأمر؟ !

والحقيقة أن هذه الواقعة مثيرة في أكثر من جانب، وهي إن كانت فيها ملامح من ظاهرة التخاطر إلا أنها تعدتها بمراحل عديدة، فالتخاطر- كما أوضحنا - نوع من الاتصال العقلي وهي بهذه الحال يجب ألا يتعدى فيها علم المتخاطرين بأكثر مما يحويه عقل كل منهما، والواضح أن سارية لم يكن يعلم بشأن الأعداء شيئا، **فكيف عَلِمَ عمر بوضع الأعداء؟**

ولتحليل هذه الواقعة ترى أن عمر بن الخطاب بتكوينه الجسماني والروحي كان ذا قدرات روحية وعقلية خاصة، فقد كان كثيراً ما ينزل الوحي من الله - سبحانه وتعالى - مؤيداً لرأيه، وخاصة في أمر الحجاب وأمر الخمر، وهذا ما روي عنه أنه كان يأكل مع رسول الله صلى الله عليه وسلم وإحدى زوجاته من أمهات المؤمنين - رضوان الله عليهن جميعاً - فاصطدمت يدها في يده فثار وغضب وطلب من الرسول الكريم عزل النساء وعدم خلطهن بالأغراب عنهن من الرجال فأيده الله سبحانه بآية الحجاب .

ومرة أخرى رأى بعض الناس سكارى في الصلاة ولم تكن الخمر أخذت حكم التحريم، وقال عمر داعياً الله: اللهم أنزل لنا في الخمر جواباً شافياً، فنزلت آيات تحريم الخمر واجتنابه .

وقد قال فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم "إن الشيطان لا يمشي في طريق يمشي فيه عمر" أو ما معناه ذلك .

إذاً فهذا هو عمر صاحب الروح الشفافة القوية وصاحب الجسد العملاق الضخم والذي قيل فيه إنه يُرى ماشياً كأنه راكباً من الطول وهو الذي تنحنح بصوته فبهت الحلاق الذي يحلق له من صوته القوي وأصابه الرعب حتى أن عمر أمر له بعطاء تعويضاً له عما لاقاه من ترويع. وهذه المؤهلات الجسدية والروحية توحي لنا بقدرات عمر وإمكانياته .

والتخاطر أحد قدرات عمر الروحية المتكاملة وهو ما يؤكد لنا أن عمر اطلع على أفكار الأعداء ومخططهم فكان استقباله لخواطر الأعداء العقلية وقام بإرسال خواطره إلى قائده في ذات الوقت. وهذه القدرة في حد ذاتها لا تختلف عن قدرات العديد من الناس لا يرقون إلى قدرات عمر بن الخطاب وإنما التميز في هذه الحالة يرجع إلى المسافة البعيدة التي استطاع عمر الاتصال العقلي من خلالها وهو ما يستند إلى نشاط روحي قوي ومميز لدى عمر، وهو ما أوضحناه بالتفصيل في باب الروح والحلم .

<u>الروح البشرية طاقة لازمة لحدوث ظاهرة التخاطر:-</u>

فالتخاطر وإن كان ظاهرة عقلية تعتمد على استقبال وتحليل الطاقة الكهرومغناطيسية أو بمعنى أدق استقبال الموجات والترددات الصادرة من العقل البشري وتحليلها، فإن ذلك لا يكفي وحده للقيام بمثل تلك الظاهرة التي مر بها عمر بن الخطاب دون وجود قوة معاونة ذات قدرات مميزة .

ونقصد بالقوة المعاونة الروح البشرية والتي تمثل الطاقة اللازمة لمضاعفة الحواس البشرية آلاف المرات عما هي عليه، كما أنها تنتقل بالحواس إلى أماكن بعيدة وعوالم مختلفة وتستقبل وترسل العديد من المعلومات من ومع الآخرين، وهو ما نلاحظه في أحلامنا وأحلام الآخرين من نشاط روحي يتم فيه الاتصال بأرواح الموتى والحديث معهم في عالمهم والانتقال إلى أماكن بعيدة أو رؤية من نحب في بلاد أخرى .

التخاطر من الظواهر الخارقة التي قد تحدث بين شخصين بصورة عفوية. وخلالها قد ينجح احدهما في إرسال معلومات معينة إلى الآخر من مسافة بعيدة، وهي تجربة مر بها كل إنسان على الأقل مرة في حياته ـ ولكنه في الغالب يتجاهل ذكرها لغرابتها الشديدة .

والمشكلة في هذه الظاهرة أنها عفوية ولا يمكن تكرارها عمداً في الظروف المعملية، ورغم ذلك يظهر بين الحين والآخر من يحاول إخضاعها لشروط البحث العلمي، وآخر تجربة من هذا النوع حدثت في لندن في السابع من ديسمبر الماضي، فقد اجتمع أكثر من ألف متطوع لبث (صور) مختارة إلى ذهن شخص تم عزله في احد المباني القريبة، وقد عمدت هذه المجموعة ـ بتوجيه من عالم النفس الدكتور ريتشارد وايزمان ـ إلى النظر لنفس الصورة (وتركيز النية) لإرسالها ذهنياً إلى ذهن المستقبل، غير أن النتيجة لم تكن ايجابية ولا تتناسب إطلاقاً مع العدد الضخم للمرسلين والعدد المحدود للمستقبلين ـ (حسب وكالات الأنباء).

وهذه التجربة ليست الأولى ولا الأعظم من نوعها؛ فأكبر تجربة من هذا النوع حدثت في نيويورك عام 1971حين حاول ألفين شخص بث معلومات ذهنية إلى شخصين ادعيا أنهما يملكان القدرة على قراءة أفكار الناس واستقبالها عن بعد، غير أن تلك التجربة لم تكن محكمة علمياً (حيث جرت أثناء حفل موسيقي ضخم) وبدورها لم تخرج بنتائج يعتمد عليها !

ورغم إن موهبة التخاطر في الإنسان عفوية ويصعب التحكم بها إلا أنها ما تزال قوية في الحيوانات ويمكن دراستها، ومن التجارب الغريبة التي قامت بها البحرية الأمريكية في السبعينات محاولة التعرف على هذه الظاهرة في

الأرانب؛ فقد أُرسلت "الام" مع إحدى الغواصات إلى قعر المحيط فيما بقي تسعة من ابنائها في القاعدة البرية، وعند توقيت معين بدأ القائمون على التجربة بقتل الأبناء الواحد تلو الآخر، وفي ذات التوقيت كان الأطباء في الغواصة يقيسون ردودا لفعل لدى الأم فلاحظوا انفعالات مفاجئة وتغيرات واضحة كلما قتل احد الصغار !!

ويعتقد بعض العلماء أن موهبة التخاطر كانت قوية في الإنسان ثم ضعفت حين تعلم النطق واستعاض به للاتصال، وحتى اليوم يلاحظ أن التخاطر يظهر غالباً في حالات الطوارئ وحين يكون المرء في أمسّ الحاجة إليه .




Arab group

الوحدة الخامسة

الوصايا العشر لاكتساب الطاقة الروحية

<u>الوصية الأولى</u>:- أحرص على الصلاة في وقتها:-

لقد أكد النبي الكريم صلى الـلـه عليه وسلم في عدة مناسبات أن أحب الأعمال إلى الـلـه الصلاة على وقتها، فما هي الأسرار العلمية والطبية والنفسية الكامنة وراء هذه العبادة العظيمة التي هي عماد الدين؟

إن توقيت الصلوات الخمسة بما يتوافق مع بزوغ الفجر وشروق الشمس وزوالها وغيابها وغياب الشفق تتوافق مع العمليات الحيوية للجسم،مما يجعلها كالمنظم لحياة الإنسان وعملياته الفيزيولوجية.

فعند أذان الصبح والذي يعتبر بداية بزوغ الفجر يبـدأ إفـراز الكورتيزون في الجسم بالازدياد كما يتلازم مع ارتفاع في ضغط دم الجسم مما يشعر الإنسان بالحيوية والنشاط في هذا الوقت، وفي وقت الفجر تكون نسبة غاز الأكسجين مرتفعة في الجو ونسبة مرتفعة من غاز الأوزون أيضاً والذي ينشط الدورة الدموية والجهاز العصبي والعضلي.

أما عند صلاة العشاء فيفرز الجسم مادة الميلاتوئين التي تؤدي إلى استرخاء الجسم وتهيئته للنوم، وفي هذا الوقت تأتي صلاة العشاء ليختتم بها المؤمن صلواته اليومية ويخلد بعدها للنوم.

من الكشوفات الحديثة عن أسرار الصلاة أنها وقاية من مرض الدوالي بسبب الحركات التي يؤديها المؤمن في صلاته من ركوع وسجود والتي تجدد نشاط الدورة الدموية وتعيد تنظيم ضغط الدم في كافة أجزاء الجسم.

إن الصلاة تعتبر من أفضل أنواع الرياضات لأنها تلازم المؤمن طيلة حياته وبنظام شديد الدقة، وبالتالي يتجنب الكثير من الأمراض مثل ترقق العظام والناتج عن قلة الحركة، وتقوس العمود الفقري، وقد ثبت أن المحافظة على الصلوات تعيد للجسم حيويته وتنظم عمليات الجسم الداخلية.

إن الركوع والسجود في الصلاة يقويان عضلات البطن والساقين والفخذين، كما تزيد حركات الصلاة من نشاط الأمعاء فتقي من الإمساك، كذلك الركوع والسجود يؤديان إلى تقليل ضغط الدم على الدماغ ليسمح بعودة تدفق الدم إلى كافة أعضاء الجسم.

فهنالك آثار نفسية عظيمة للصلاة، فعندما يتم المؤمن خشوع الصلاة فإن ذلك يساعده على التأمل والتركيز والذي هو أهم طريقة لمعالجة التوتر والإرهاق العصبي، كذلك الصلاة علاج ناجح للغضب والتسرع والتهور فهي تعلم الإنسان كيف يكون هادئاً وخاشعاً لله عز وجل وتعلمه الصبر والتواضع، هذه الأشياء تؤثر بشكل جيد على الجملة العصبية وعلى عمل القلب وتنظيم ضرباته وتدفق الدم خلاله.

إن الصلاة هي صلة العبد بربه، فعندما يقف المؤمن بين يدي الـلـه تعالى يحس بعظمة الخالق تعالى ويحسُّ بصغر حجمه وقوته أمام هذا الإله العظيم. هذا الإحساس يساعد المؤمن على إزالة كل ما ترسب في باطنه من اكتئاب وقلق ومخاوف وانفعالات نفسية لأنها تزول جميعاً بمجرد أن يتذكر المؤمن أنه يقف بين يدي الـلـه وأن الـلـه معه ولن يتركه أبداً ما دام مخلصاً في عبادته لـلـه عز وجل.

فالصلاة هي أفضل رياضة عقلية وروحية وجسدية، والمحافظة عليها يعني المحافظة على جسد سليم وحالة نفسية هادئة ومستقرة.

الوصية الثانية :- تحكم في انفعالاتك:-

مَن منّا لم يندم يوماً على كلمة قالها أو تصرف قام به؟ ومن منّا لم يفكر يوماً بضبط انفعالاته ومشاعره؟ ومن منا لا يتمنى أن يتحكم بعواطفه وتصرفاته تجاه الآخرين؟.

خطوات علمية وعملية لعلاج الانفعالات :-

1- يؤكد علماء النفس وعلى مدى أكثر من نصف قرن أن هنالك خطوة أساسية يجب القيام بها لمعالجة الانفعالات، وهي الاعتراف بالخلل أو المرض، فالانفعال عندما يتطور فإنه يتحول إلى مرض يلازم المريض طيلة حياته، ولا يبدأ هذا المريض بالشفاء حتى يعترف بأن هذا المرض

موجود وأنه يجب عليه أن يسارع إلى علاجه، وهذه حقيقة علمية وليست رأياً لعالم نفس أو نظريات، ذلك لأن جميع العلماء يؤكدون هذه الحقيقة، فيجب على الإنسان أن يخاطب نفسه بعد الانفعال ويعترف بأنه قد أخطأ.

2- الخطوة الثانية وهي مهمة ومكملة للأولى وهي أن يحاول أن يعطي لعقله الباطن رسائل تقول له: "يجب عليّ أن أتوقف عن هذه الانفعالات لأنها خاطئة وتؤدي إلى نتائج غير مرغوبة وتسبب لي كثيراً من الإحراج".

3- هنالك إجراء عملي يجب على "الانفعالي" أن يبدأ بتطبيقه على الفور وهو التسامح مع الآخرين، فقد أظهرت الدراسات أن أطول الناس أعماراً هم أكثرهم تسامحاً!!! إذن يجب عليك أن تمتلك القدرة على التسامح والعفو عمن أساء إليك أو أزعجك، إذ أنك بدون هذه الخطوة لن تتحسن وستبقى الانفعالات مسيطرة عليك، كما يؤكد الباحثون اليوم بأن إنفاق بعض الأموال على الفقراء ومساعدتهم تكسب الإنسان شيئاً من الاستقرار والاطمئنان، وتعالج لدية حدة الانفعالات.

إن العفو أو التسامح أمر ضروري ومهم لأنه يعالج الخلل من جذوره، فالسبب الكامن وراء أي انفعال هو إحساس المنفعل بأن الآخرين قد أساؤوا له وبالتالي يحاول الانفعال كرد فعل انتقامي منهم. فإذا قرر أن يرسل أيضاً إلى ذاته رسائل يؤكد من خلالها أنه سوف يتسامح مع الآخرين وكرر هذه الرسائل فإنه سيجد نفسه متسامحاً بالفعل!

4- كإجراء آخر وهو أنك تسلك طريقاً ما وتعتقد بقوة أنه سيؤدي بك إلى النجاح المطلوب، ولكن عند فشل هذا الطريق فإن الواجب تغييره وسلوك طريق آخر حتى يتحقق النجاح المطلوب. إن الاعتقاد بالنجاح هو نصف النجاح، أي أنك إذا اعتقدت بقوة بأنك ستنجح في عمل ما فإن هذه العقيدة ستكون الوسيلة الفعالة لنجاحك في هذا العمل، ولذلك عليك أن تعتقد وبقوة بأنه لديك القدرة على علاج انفعالاتك وأن هذه الانفعالات سوف تذهب بيسر وسهولة ولكن يجب أن تخاطب نفسك وتوجهها باستمرار إلى ضرورة التخلي عن هذه الانفعالات وعدم الإصرار عليها.

خطوات علاجية من القرآن الكريم:-

لقد حدثنا كتاب الـلـه تعالى عن صفات الجنة التي وعدها الـلـه المتقين: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ) [آل عمران: 133] ولكن ما هي صفات هؤلاء المتقين؟ يقول تعالى في الآية التالية: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَالـلـه يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران: 134].

لقد تضمنت هذه الآية ثلاثة إجراءات عملية كما يلي:-

1- إنفاق شيء من المال على الفقراء: وهذا ما أكده العلماء أنه يكسب الإنسان نوعاً من الاستقرار النفسي: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ).

2- أن يحاول الإنسان إخماد انفعالاته بأية طريقة ولا يسمح لها أن تنطلق باتجاه الآخرين: وهذه القاعدة أيضاً تعلم الإنسان شيئاً من الانضباط الذاتي : (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ).

3- لقد تضمنت الآية إجراءً عملياً يتمثل في التسامح مع الآخرين، وهذا ما يؤكده جميع العلماء اليوم من أن التسامح هو أفضل وسيلة لضبط الانفعالات. (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ).

<u>الوصية الثالثة :</u>- تخلص من مشاعرك السلبية:-

إن الطريقة الناجحة والأكثر استخداماً من قبل المعالجين هي أن يجلس الشخص الذي يعاني من مشاعر سلبية ويضع ورقة وقلماً ويفكر بعدد من المشاعر السلبية الموجودة فيه، أو التي يحس بها، ثم يكتب عدة مشاعر إيجابية يطمح إلى تحقيقها ويظن بأنها تحقق له النجاح.

الآن يبدأ بالتفكير بما دوَّنه من مشاعر سلبية وما تسببه له فيما لو استمر تفكيره على هذه الحال، يبدأ بتخيل المواقف الصعبة التي سيمرّ بها فيما لو ظل الحال على ما هو عليه من انفعالات سلبية وتصرفات قد تسيء له، يتصور نظرة المجتمع له وهو يحمل هذه الاعتقادات والأحاسيس السلبية، يحاول أن يتخيل ردود أفعال المجتمع المحيط به على ما يحمله من أفكار سلبية منفّرة.

بعد ذلك ينتقل إلى المشاعر الإيجابية والأفكار التي يحلم أن يحملها والصفات التي يود أن يتحلى بها، يفكر بنتائجها الإيجابية، يفكر بما ستقدمه له من استقرار نفسي وجسدي، ويتصور الحالة التي سيكون عليها فيما لو تحلى بهذه الصفات الإيجابية.

يحاول أن يتخيل حجم الفوائد التي سيجنيها من المشاعر الإيجابية وكيف ستتغير نظرة من حوله إليه، يتخيل مدى محبة الآخرين له وكيف سيكسب احترامهم وتقديرهم وثقتهم به.

وفي هذه الحالة سوف تتفاعل هذه الأفكار وتنفذ إلى العقل الباطن ويبدأ التغيير باتجاه الأفضل، فالنفس البشرية بطبيعتها تميل إلى حب النجاح وحب الاستقرار وحب الأمل.

إن علماء النفس وجدوا أن الإنسان يستجيب لأسلوب الثواب والعقاب. وأن طاقة الإنسان الكامنة كي تتحرر لا بدّ من أهداف تضعها أمامها وتعمل على تحقيقها.

وباختصار فإن هذه الطريقة تعتمد على تصور النواحي السلبية والنواحي الإيجابية في نفس الوقت، وترك النفس لتختار الناحية الإيجابية وتتفاعل معها، ولكن ماذا عن كتاب الله تعالى؟

إن الذي يتأمل كتاب الله تعالى يلاحظ أنه استخدم هذه الطريقة في علاج الفشل لدى البشر، وعلاج المشاعر السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية، وهذا

نجده في كل القرآن وليس في آية محددة، وسوف نستعرض مثالاً من كتاب الله تعالى ونرى التفوق الكبير للقرآن على العلم الحديث.

قال تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ الله إِنَّ الله يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَأَنِيبُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَرُونَ) [الزمر: 53-54].

في هذا النداء يأمر الله هؤلاء اليائسين بألا يفقدوا الأمل من رحمة الله تعالى، ويخبرهم بأن الذنوب والفشل والمعاصي وكل أنواع الإسراف التي ارتكبوها فإن سبحانه قادر أن يمحوها بلمح البصر بشرط أن يرجع الإنسان وينيب إلى الله تعالى بقلب سليم!

الوصية الرابعة :- أيقظ قواك الخفية:-

يعتقد العلماء أن القوى الموجودة في الإنسان كبيرة وهائلة، ولا نستخدم منها إلا أقل من خمسة بالمائة! فكل إنسان لديه قوة التأثير، ولديه قوة الإرادة ولديه قوة التركيز والتفكير ولديه كمية كبيرة من الذكاء، ولكنه نادراً ما يستخدمها، إذن يجب علينا أن نتعلم كيف نحرر ونطلق هذه القوى ونستفيد منها.

فإذا أردت أن تكون قوي الشخصية فيجب عليك أن تعتقد أن شخصيتك قوية بما فيه الكفاية لمواجهة أي مشكلة أو أزمة بثقة ونجاح، لذلك يجب أن تتعرف على هذه القوى وتتعلم كيف تستثمرها بنجاح، ويمكنك ذلك من خلال

دراسة سير بعض الناجحين في الحياة، وأن تعتقد أنه بإمكانك أن تكون مثلهم، وإليك بعض الوصايا المعينة على تقوية الشخصية وتغييرها للأفضل.

- القرارات الجيدة: السبيل إلى القوة :-

لا بد أن تسأل نفسك ماذا سوف أكون في العشر سنوات القادمة بإذن الـلـه ؟ لأن الأسئلة سوف تجعلك تبحث عن معلومات تغذي بها القرارات التي سوف تتخذها بالنسبة لحياتك، والقرار هو معلومات وضعت قيد التنفيذ وهو القوة الحركية لحياتك فكل شيء في حياتك حدث ويحدث يكون نتيجة قراراتك، فإذا لم تتخذ قرار واعي بالنسبة لمصيرك فأنت بذلك تكون قد اتخذت قرار بأن يتحكم غيرك في مصيرك بعلمك أو بدون علمك.

إن دماغنا لديه نظام داخلي لاتخاذ القرارات وهو يتحكم في طريقة تقييمنا للأمور ويأخذ هذا النظام مصادره من الأبوين والأصدقاء والتلفاز والثقافة العامة المحيطة بنا .

الحالة العاطفية لدينا وفي الغالب تتخذ هذه القرارات من قبل الدماغ دون وعي الناس ولكن أي تغيير في هذه العناصر الخمسة سوف يحدث تغيير محسوساً في حياتنا ويمكننا أن نتجاوز هذا النظام بتعلم اتخاذ القارات عن وعي دون أن نسمح للطريقة التي كانت تبرمج حياتنا في السابق أن تؤثر على مستقبلنا وذلك عن طريق إعادة اكتشاف ذاتنا وقيمنا بصورة منظمة، ولتجنب

الخوف من اتخاذ قرارات خاطئة ينصح الكاتب باتخاذ المزيد من القرارات لأن القرارات مثل العضلات كلما مرنتها كانت النتيجة أفضل، والتعلم من التجارب، فالتجربة مهما كانت فاشلة لابد أن نتعلم منها شيء يجعلها مرجعية تمكننا من معرفة كيفية اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل، وأي قرار اتخذته لابد أن تلتزم بتحقيقه بصدق وعزيمة دون أن تخضع للمؤثرات الخارجية ولكن بمرونة ولابد أن تكون لديك نقطة بعيدة المدى تركز عليها .

- القوة التي تشكل حياتك:-

إن المتعة والألم التوأم الذي يشكل مصير الإنسان فالإنسان يتجنب الألم ويحرص على المتعة وقد يكن الألم صديق لنا إذا تألمنا بالقدر الكافي من نمط حياة نعيشه حيث يدفعنا هذا الألم إلى تغيير هذا النمط ولذا يجب ربط السلوك الذي نريد أن نغيره بشعور قوي بالألم ثم إبداله بالسلوك الجيد مع ربطه بقدر كبير من المتعة ولتحقيق ذلك .

1- سجل أربعة أفعال توجب عليك اتخاذها ولكنك كنت تسوفها مثل الإقلاع عن التدخين أو إنقاص وزنك أو التسامح .

2- سجل تحت كل هذه الأفعال الإجابة عن الأسئلة التالية : لماذا لم أتخذ الإجراء المناسب؟ ما هو الألم الذي كنت تربطه في الماضي باتخاذ هذا الإجراء ؟

3- سجل كل المتع التي استمتعت بها في الماضي نتيجة انغماسك في هذا الموقف السلبي مثل كثرة الأكل أو التدخين أو الانتقام

4- سجل الثمن الذي سيكون عليك أن تدفعه إذا لم تحدث تغييراً الآن؟ مثل نتيجة انغماسك في تناول الطعام، وقيم شعورك من هذه الناحية

5- سجل كل المتع التي ستنعم بها بعد قيامك بكل هذه الأفعال ولك التأثيرات الإيجابية التي ستحققها على المدى الطويل مثل نتيجة خفض وزنك أو الإقلاع عن التدخين أو أن تكون متسامحاً

- أنظمة القناعات : قوة الابتكار والإبداع وقوة التدمير:-

إن الذي يشكل قراراتنا وحياتنا ليست الأحداث التي تحدث من حولنا بل هي قناعاتنا حول ما تعنيه هذه الأحداث وطريقة تفسيرنا لها وما تعنيه لنا ومعظم قناعتنا هي عبارة عن تعميمات حول ماضينا مبنية على تفسيراتنا للتجارب التي مررنا بها مؤلمة أو ممتعة وسواء كانت تفسيراتنا صحيحة أم خاطئة، فالقناعة هي شعور بالتأكيد واليقين من شيء ما وهي تشمل قناعتنا حول الناس والحياة والمال والوقت والعمل وبمجرد تقبل هذه القناعات تصبح بمثابة أوامر لا تناقش لجهازنا العصبي يصدر على أساسها القرارات التي تشكل مصيرنا وهنا تتحول القناعة إلى عقيدة ثابتة، ولتغيير سلوكنا وقراراتنا المؤدية لهذا السلوك لابد أن نغير أولاً قناعاتنا السلبية بقناعات إيجابية نتحكم بها بصورة واعية، لذا عليك أن تسأل نفسك إذا كانت القناعات التي تحملها

تمنحك القوة أم تسلبك القوة وذلك يكون بالتركيز على النتائج الناجمة عن قناعاتك هل تدفعك إلى الأمام أم تجرك إلى الخلف، ثم استخدم مبادئ التنظيم الثلاثة (أرفع مقاييسك، تبنى معتقدات تمنحك القوة، ابحث عن استراتيجيات فعالة لتترجم المعتقدات على حقيقة واقعة)

- هل يمكن للتغيير أن يحدث على الفور؟

يربط معظم الناس التغيرات السريعة بتفسيرات سلبية تشكل قناعات لديهم تمنعهم من استخدام قوتهم الكامنة، إذ يظنون أن التغييرات الهامة لابد أن تأخذ وقت طويل، ولكن إذا أردنا أن نحدث تغييراً قوياً سريعاً دائماً وليس مؤقتاً فلابد أن نجري تحويل في قناعاتنا وأول قناعة لابد أن نمتلكها هي إذا كنا نريد أن نتغير حقا فإننا نستطيع ذلك، لأننا فقط المسئولون عن تغيير أنفسنا وتغيير الأمور من حولنا.

- كيف تغير أي جانب من جوانب حياتك؟

هناك بعض الخطوات التي تساعد على تغيير الحياة للأفضل..هي:-

الخطوة الأولى: قرر ما تريده بالضبط، وما الذي يمنعك من الوصول إليه.

الخطوة الثانية: احصل على دعم: اربط الألم الشديد بعدم التغيير الآن والغبطة الشديدة لتجربة التغيير الآن .

الخطوة الثالثة : عطل الأنماط التي تحد من قدراتك .

الخطوة الرابعة: ابتدع بديلاً جديداً يمنحك القوة .

الخطوة الخامسة: حاول تكييف النمط الجديد إلى أن يصبح عادة ثابتة .

الخطوة السادسة : اختبر ما أنجزت.

ولتحقق ما تريد عليك أولاً أن تسأل نفسك (ماذا تريد على وجه التحديد؟ ولماذا تريد هذا الأمر؟ وما الذي يساعد على تحقيق هذا الأمر؟)

إن سعيك إلى تحقيق أمر معين هو في الواقع وسيلتك للتوصل إلى مشاعر وعواطف وأوضاع معينة ترغب فيها .

إذاً سلوكك ليس نتيجة لقدراتك بل نتيجة للوضع الذي أنت عليه في تلك اللحظة، ولكي تحصل على ما تريده فعلاً عليك أن تركز ذهنياً على ما يمنحك القوة، ركز على المكان الذي تريد الوصول إليه وليس على ما تخاف منه ولابد أن تعرف نمط تفكيرك (بصري، سمعي، حسي) فلكل نمط طريقة تركيز مختلفة .

إذا غيرت أوضاعك فستتغير حياتك، ويمكن أن تغير أوضاعك بتغيير طريقة تركيزك وبترتيب الأشياء التي يجب أن تركز عليها وكذلك كيفية ممارسة هذا التركيز.. فبدلاً من أن تركز على أسوء ما يمكن أن يحدث ركز على أفضل ما يمكن أن يحدث وهكذا...

عليك أن تكون دائماً في حالة تصميم على النجاح باستمتاع، اعرف الطريقة التي تجعلك تشعر شعوراً حسناً فإذا لم يكن لديك طريقة لتحقيق المتعة فستقع حتماً تحت تأثير الألم .

<u>الوصية الخامسة :</u>- لا تفقد الأمل:-

هنالك مشاكل يعتقد الكثير من الناس أنها غير قابلة للحل، وأهمها المشاكل الاقتصادية والمادية، وهذه المشاكل يعاني منها معظم الناس وتسبب الكثير من الإحباط والتوتر والخوف من المستقبل، ولو سألنا أكبر علماء النفس والبرمجة اللغوية العصبية عن أفضل علاج لهذه المشكلة نجدهم يُجمعون على شيء واحد وهو الأمل!

إن فقدان الأمل يسبب الكثير من الأمراض أهمها الإحباط، بالإضافة إلى أن فقدان الأمل سيعطل أي نجاح محتمل أمامك، فكم من إنسان فشل عدة مرات ثم كانت هذه التجارب الفاشلة سبباً في تجربة ناجحة عوّضته عما سبق، لأنه لم يفقد الأمل من حل المشكلة.

وكم من إنسان عانى من الفقر طويلاً ولكنه بقي يعتقد بأن هذه المشكلة قابلة للحل، فتحقق الحل بالفعل وأصبح من الأغنياء بسبب أساسي وهو الأمل.

وإليك بعض القواعد التي يجب أن تأخذ بها في حياتك:-

- إن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطئك لم يكن ليصيبك، وأن كل شيء بقضاء الـلـه وقدره..وأن علينا أن نؤمن ونرضى بالقدر خيره وشره..

- إن من يتق الـلـه يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب، ومن ترك شيئا لـلـه عوضه الـلـه خيرا منه..

- إن المصائب كلما استحكمت واشتدت فإن الفرج سيكون قريب، وإن ما أصابك ربما يكون رفعة في درجاتك وتكفير ذنوب، وإن الظلام مهما طال فحتما سيأتي الصبح المشرق الذي يحمل معه آمال وأحلام جديدة.

حينها:- "سيزيد إيمانك وينشرح صدرك وتشعر بالسعادة الحقيقية، لأنك فوضت أمرك لـلـه وصبرت واحتسبت الأجر عند الـلـه" .

<u>الوصية السادسة:</u> اقبل ما يرضاهُ وَعيك وَدَع ما لا يقبله:-

إن مَلَكاتِ العقلِ الروحي حين تستيقظ، تدرك الحق بوسائلها الخاصةِ بها، فالعقل الروحي لا يتعارض مع المنطق والعقل السليم، لكنه يتجاوزه ويُدرك ما وراء قوةِ الإدراك المعتادة، فإذا سمعتَ أو قرأتَ شيئاً يقال لكَ أنّه الحق، فاقبل ما يرضاهُ وَعيك، وَدَع ما لا يقبله مؤقتاً حتى يحين وقته وتتيقن من فحواه، ولا تجزَع إذا وجدت أنكَ لا تستطيع أن تعي كل ما تسمع أو تقرأ، وتجاوز ما لا يتردد صدى صوته في حَنايا نفسِك، فيوقظ روحك للاستجابة له.

الوصية السابعة: راقب بدقة حركة الحياة:-

افحَص قلوب البشر حتى تَلم بهذه الدنيا التي تعيش فيها، وراقِب بدقةٍ حركةَ الحياة التي تتغيّر كل لحظة، لأنها مِن قلوبِ البشر تَتكوّن، فكلّما تعلمتَ أن تفهمَ تقلبات القُلوب ومَراميها، تَدرّجتَ في قراءةِ الحياة، وأعلم أن الناس جميعاً مُعلِّمونَ لك، فعدوّكَ لغزٌ يجبُ حله مهما كلّفك ذلكَ الحل مِن وقت، وصديقكَ جزءٌ منك، ولكنك تشعر أحيانا بالعجز عن فهم ما يدور بداخل رأسه، ولكن شيئاً واحداً أصعبَ من هذا وذاك، وأعسرَ فَهماً، ذلكَ هو قَلبُك أنت...

في طبيعتك تجد كلّ ما في طبائعِ غَيرك مِن الخيرِ والشّر، كلّها في قَلبك، وقد يكون الطالح قد فات أوانَهُ وتخلّصت منه، وقد يكون الصالح أمامك تَعمَل به، ولكن الكُلّ هناك، فإن شِئت أن تَفهم البشر وتعرف ما بأنفُسِهم من دوافعَ وأفكارَ ونوازع، أنظر داخلِ قلبك، ستفهم الناس فَهماً أدق.

الوصية الثامنة: عش حياتك بدون مخاوف:-

عش بدون أسف على ما فات، عش بالأمل في تحقيق شيء جديد وسعيد، عش حياه ناضجة بالتجارب، خاليه من الألم، لا تخاف من تكرار أحداث الماضي، انك قد اكتسبت الخبرة لمنع ذلك بل ومواجهتها والانتصار عليها، لا تستسلم للخوف وقاومه انه موجود في خيالك أنت وليس في الواقع، أنت الآن متسلح بالخبرة والحكمة والنضوج.

نصائح للتخلص من الخوف :ــ

- **تذكر أن الماضي هو الماضي:ــ** لا يمكنك تغييره، ولكن يمكنك عمل شيء للحاضر، لكل فرد وادي عميق من الخبرات ولك الحرية أن تعيش داخل الوادي أم تصعد لقمه الجبل وتخرج منه وتنطلق متسلحا بخبرتك.
- **حب نفسك:ــ** كما تحب الآخرين حب نفسك إذا أحببت نفسك ستعرف انك إنسان وان الخطأ جزء من تكوين الإنسان.
- **الخطأ فرصه للتعلم:ــ** انظر للخطأ على انه درس خاص تعلمت منه أن تواجه المواقف المشابهة لما حدث في الماضي.
- **تذكر :ــ** إذا تمسكت بالماضي وإذا عشت أسير آلام الماضي ستؤثر على ما كان يمكن أن تحققه من نجاح في الحاضر والمستقبل.
- **إن الحياة مثل طريق متعرج:ــ** سيقابلك دورانات ومطبات على طول الطريق، اعرف وتقبل ذلك واختار أن تظل تتحرك للأمام ولا تنظر للخلف إلا لتأخذ الموعظة والدروس المستفادة.
- **ركز على الحاضر:-** إن ما حدث قد حدث وما فات لن يعود، فلا تترك أخطاء ماضيك تؤثر على حاضرك، فإنها أصبحت ذكرى، والعاقل من يأخذ من ماضيه الخبرة ويعلم أنه لولا الخطأ ما تعلم الإنسان

شيء في حياته، لذا فاطرد الأفكار السلبية من رأسك وأسمح للسكينة أن تدخل حياتك.

الوصية التاسعة: استخدم العرفان والامتـنـان لتغيير حياتك:-

ربما سمعت عن 'العرفان' ملايين المرات ولكنك نظرت إلى هذه الكلمة الكبيرة على أنها مجرد كلمه ليس لها تأثيرا على حياتك، لكنك ستعرف انك كنت مخطىء إذا تمعنت في معنى هذه الكلمة قليلاً.

أول شيء علينا أن نفهمه أنه اختيار أو قرار أن تكون ممتنا معترفا بالجميل، يمكننا أن نختار العيش والسير فى الحياة، ونأخذ فقط الأشياء التي تحدث بشكل يومي ونحاول جعلها أفضل حتى نخرج منها بأفضل استفادة ممكنه، أو أن ننظر إليها بدقة ونحاول العثور على شيء يشعرنا بالامتنان.

نعم أنه من السهل أن تشعر بالامتنان عندما تحدث أشياء إيجابية وكل شيء يسير بسلاسة في حياتك، ولكن عليك أن تنظر أيضا بايجابية في تلك الحالات التي تكون سلبية وتشعر وكأنها ليس لديك أي سيطرة عليها، لا يجب في هذا الوقت عمل ذلك، خذ مهلة من الوقت وفي نهاية اليوم انظر لما حدث و ابحث عن جزء ما تكتشفه من تلك الحالة يمكن أن يشعرنا بالامتنان و الشكر عن كل ما حدث، أو أن ما حدث كان يمكن أن يكون أسوا ويصيبك بأضرار كبيرة ولكن الـلـه الرحيم لطف بك وخفف الضرر عنك.

- هناك دائما الجانب الإيجابي و السلبي في كل حدث!

"يمكن لأي أحمق معرفة ما هو الخطأ في شيء ما، ولكن يستغرق قدرا كبيرا من الذكاء لمعرفة ما هو الصحيح فى هذا الشيء."

- عن ماذا 'العرفان' ؟

إنها بسيطة جدا فكلما ركزنا على الأشياء والمواقف كلما وجدنا شيئا مفيدا أو ملطفا نمتن له ونشكر الـلـه معترفين بفضله ورحمته على وجوده أو حدوثه في حياتنا!

عندما ننظر للأشياء والمواقف بمنظار الامتنان والشكر سوف نجد من الأمور الكثير، ويمكن أن نرى الإيجابي فى كل شيء ونكون ممتنين له وشاكرين لـلـه معترفين بفضله سبحانه.

هذا يمكن أن يكون تحديا صعبا في الوضع السلبي ولكن لا يزال ممكنا عندما تهدأ كل المشاعر وتمر ونصبح قادرين على الجلوس والنظر في الوضع مرة أخرى وتحليله.

- هناك دائما الجانب الإيجابي في الشيء سلبي!

أحيانا نحتاج الشدائد لاختراق الحواجز ولتعطينا المفتاح للأشياء التي لا نراها والتي نكون على خلاف معها لأننا لم نركز فيها لنكتشفها. أفضل التعلم

في الحياة يأتي بعد موقف صعب أو شيء سلبي، بالامتنان سنستفيد من الأشياء السلبية أيضا في الحياة، لأنها ستعودنا أن نفتح أذهاننا لرؤية الصورة الأكبر مع التفاصيل الصغيرة التي قد نكتشف فيها ما هو ايجابي. علينا أن نفهم أننا بشر ونحتاج إلى خبرات نتعلمها من الحياة! وهذا يعني التعلم من الخبرات السلبية والإيجابية على حد سواء.

تقبل مكان وجودك في الحياة، واعتبره البذرة التي تساعدك على النمو وإيجاد وسيلة لإرشادك نحو هدفك الحقيقي و ما تبتغيه لحياتك. بمجرد البدء في ممارسة الامتنان و النظر باستمرار إلى تفاصيل الأشياء حولك سوف تجد الأدلة التي تثبت انك على الطريق الصحيح. حتى تقوم بذلك، لديك الخيار لتصحح الاتجاه في حياتك حتى تجد هذه الأدلة الصغيرة التي تجعلك شاكرا ممتنا و شاكراً لخالقك.

اسعد بكل فوز، لا يهم كيف يبدو صغيرا، سيؤدي إلى جذب المزيد من مما تريد في حياتك. الإصرار على البحث دائما على شيء يبعث الامتنان على أساس يومي يساعدك على التغلب على الخطوات الصعبة التي عليك إتباعها لتجد الشعور بالامتنان، برفضك النظر في كل موقف في حياتك لتجد كل الأشياء التي يمكن أن تكون ممتنا لها، ستسلبك الفرصة للحصول على الرضا والاستمتاع بجوانب كثيرة في حياتك.

من أين نبدأ؟ اتبع الخطوات التالية:

- استرح:-

انه من الصعب زراعة الشعور بالامتنان و الرضا عندما يكون داخلك شعور بالغضب، أو القلق والإحباط، إذا كانت هذه هي القضايا التي تتصارع معها، من المهم أن تعمل على حلها، لأنها تشكل الحواجز الهائلة بينك وبين الشعور بالشكر والامتنان لكل ما لديك.

-عيش اللحظة:-

إذا كنت مشغول جدا بالماضي أو التفكير في المستقبل، فلن تكون قادرا على الشعور بالأشياء الرائعة في حياتك الآن في الحاضر، بالإضافة إلى ذلك، التفكير في الماضي والمستقبل يفتح الباب للمقارنة، وهي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تجعلك تتصور أن ما لديك ليس جيدا بما فيه الكفاية، ما لديك الآن هو شيء موجود، ومقارنة ذلك بشيء مضى و لا وجود له الآن أو شيء لم يحدث بعد، هو وسيلة سهلة لفقدان الرضا ولتعذيب نفسك. المثل القديم يقول "الماضي هو التاريخ، المستقبل هو الغموض واليوم هو الموجود الآن، ولذلك يطلق عليه الحاضر"، تمتع بحاضرك، ولا تؤجل ذلك للمستقبل الذي لم يأتي بعد.

- ابدأ بحواسك:-

المتع الأساسية في الحياة عادة ما تكون متاحة لنا ومن حولنا في كل وقت، ولكنها تفلت من وعينا وحواسنا لأننا اعتادنا عليها. تعلم أن تلاحظ الأشياء حتى الصغيرة مستعملا حواسك جميعها، وصر على تقدير كل ما تراه او تشعر به عمدا، افعل الآتي :-

1- انظر حولك:-

لاحظ الأشكال الجميلة والألوان والتفاصيل. ملاحظة الأشياء التي تأخذها عادة من المسلمات، مثل ضوء الشمس المنعكس على الأشياء حولك، فكر في جميع الأشياء الكثيرة التي قد تفوتك لو كنت فاقد البصر، إنها غالبا ما تكون أدق الأفراح التي تغيب عنك بتجاهلها.

2- تعرف على الروائح التي تجعلك تشعر بالسعادة:-

تعرف على الروائح التي تجعلك تشعر بسعادة: حديقة جميله ورائحة الخضرة بعد أن تروى، رائحة الهواء بعد نزول المطر، رائحة البن في فنجان من القهوة الطازجة...الخ

3- استمع إلى الأصوات حولك: -

الاستماع عندما تعتقد أن المحيط حولك هادئ، سوف تكتشف أنها ليست حقا هادئة، عندما تنتبه قد تسمع الرياح، حفيف الشجر، ضحكة طفل...الخ.

4- احتفظ بسجل للعرفان والشكر بالأشياء:-

تحدي نفسك واكتب خمسة أشياء جديدة كل يوم تمتن لها، سوف يكون ذلك سهل في البداية، ولكن سرعان ما ستكتشف أن عليك زيادة الوعي والتركيز حتى تلاحظ الأشياء الصغيرة او التي لم تكن تلحظها في السابق، التي ستجعلك تشعر بالشكر والامتنان بكل ما لديك ولم تكن تنتبه له أو تشعر به.

من خلال ممارسة القليل من التركيز والعرفان بانتظام فسوف تبدأ في رؤية المزيد مما تريد، وتلقي أكثر من ما كنت ترغب فيه وسقط بسبب غفلتك عن الجيد فى نفسك وحياتك كما سترى الجوانب الإيجابية حتى في المواقف السلبية التي سوف تساعدك في أن يكون التعامل مع الحياة اليومية أسهل بكثير.

<u>الوصية العاشرة:</u> كن قنوعا..تملك الدنيا وما فيها:-

القناعة من أفضل الخصال البشرية التي تنهي عن التناطح العنيف نحو تحقيق السعادة المادية التي لا حد لها، والتشبع بقيم التنافس القاسي الذي لا رحمة فيه لأحد والذي يتصف به من سوء الحظ العديد من المجتمعات العصرية المرتكزة على قاعدة الاستهلاك شرقا وغربا مما تسبب لها في الكثير من الأمراض النفسية.

إن القناعة تعالج الاضطرابات النفسية الناجمة عن الحقد والغيرة وكراهية الغير، ومن جهة أخرى السلوك المنحرف الناتج عن الإحباط وما ينتج عنه من سوء التوافق الفردي مع الذات ومع الغير، إن المؤمن دائما يحمد الـلـه في السراء والضراء لأنه يعلم أن في قضاء الـلـه رحمة وأن السعادة الحقيقية تكون في الرضا بالقليل، وأن الغنى الحقيقي هو غنى النفس، كل ذلك يملأ قلبه سعادة ويشعره بالراحة والطمأنينة ويوقظ طاقته الكامنة.



المراجع:-

- أ. د. حسين، عبد الفتاح دياب، إدارة الموارد البشرية مدخل متكامل، شركة البراء، 1997.

- موضوع من الانترنت بعنوان (العِلاج بالوَعي- الجسد مسجد الساجد جسد..فكر..روح.

- موضوع بعنوان (قوة الطاقة الكونية).

- تمرين (تنظيف مراكز الطاقة السبع - منتديات البرمجة اللغوية العصبية .

- روائع الإعجاز النفسي..بقلم ..عبد الدائم الكحيل

روابط تم الاستفادة منها:-

http://esmallah.org/sub/search/elsaka/12.html

http://www.roadeed.net/showthread.php?t=4564

http://www.edracat.com/new/articles.php?ID=770&IDS=770&do=view&cat=731

http://www.noraletra.com/vb/showthread.php?t=35415

http://alroh.net/vb

http://aladdin.7olm.org/t2544-topic

http://kilanee.blogspot.com/2010/03/blog-post.html

http://bafree.net/alhisn/showthread.php?t=8634

http://www.al-amama.com/index.php?option=com_content&task=view&id=838

http://www.nlpnote.com/forum/t34444/

http://tebasel.com/mag/2012/01/14/%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%84%D8%A7%D8%AB/

http://kenanaonline.com/users/DrNabihaGaber/topics/59989#http://kenanaonline.com/users/DrNabihaGaber/posts/458447